छोटकरी

नेपाली पूजाविधि

लेखक

रमेश खकुरेल

९४.५४३
ख५२६छो

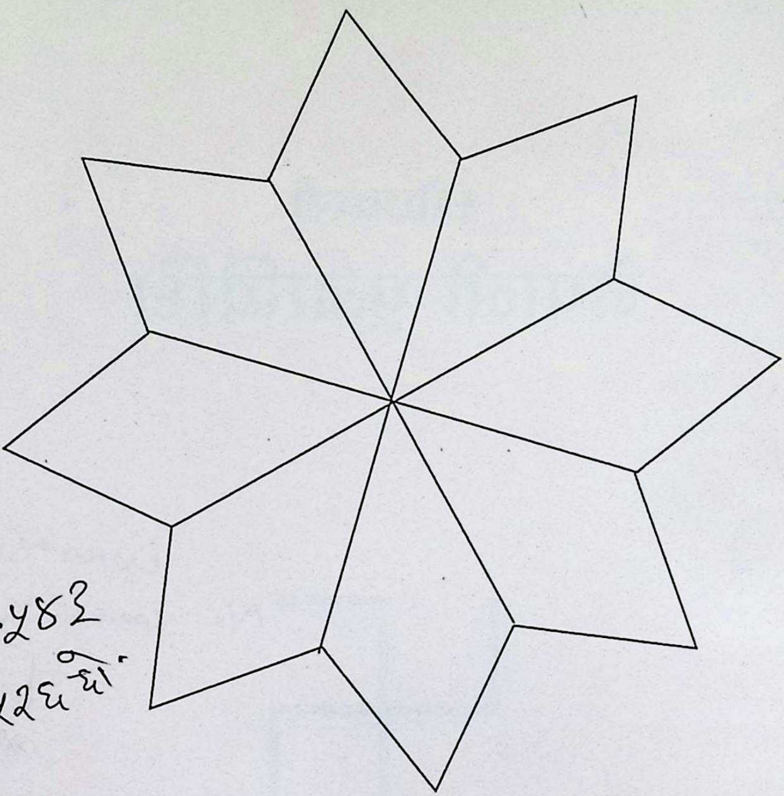
छोटकरी

नेपाली पूजाविधि

Donated By:
Mr. Ramesh Khakurel
2064-8.19

लेखक

रमेश खकुरेल



२९४.५४३
ख१५२छो

अष्टदल चक्र

कृति	:	छोटकरी नेपाली पूजाविधि
कृतिकार	:	रमेश खकुरेल
संस्करण	:	२०६४, दुर्गापूजा
प्रकाशित प्रति	:	१०००
प्रकाशक	:	सरला खकुरेल
मूल्य	:	रु. ८०/–
सर्वाधिकार (©) : लेखकमा

मुद्रण : भिजन अफसेट प्रिन्टिङ प्रेस
फोन : ४४६६३३९

G.NO
1473

छोटकरी नेपाली पूजाविधि

संसारका हरेक धर्ममा आफ्नो-आफ्नो किसिमले ईश्वरको उपासना र पूजा गर्ने प्रचलन भएझैं सनातन हिन्दू धर्ममा पनि स्नान-ध्यान-जप-तप-व्रत-होम-बलि-पूजा-पाठ आदि ईश्वरलाई रिझाउन वा साक्षात्कार गर्न गरिने कर्महरू छन्। यी कर्मबाट ईश्वर रिझिने र आफ्नो अमङ्गल हरण गरेर कल्याण गर्ने सकाम उपासना वा गर्नुपर्ने कर्म हो भनेर गरिने निष्काम कर्म पनि हुन सक्छ। हामी यस पुस्तकमा मुख्य रूपले पूजाविधिबारे छोटकरी विवेचना गर्नेछौं। पहिलेको युगमा यस भारतवर्षमा संस्कृतको प्रचलन हुनाले र वेदका मन्त्रहरू पनि संस्कृतमै भएकाले पूजाविधिहरू र स्तोत्रहरू पनि संस्कृतमै थिए। अहिले बोलीचालीमा संस्कृत भाषा नभए पनि ती विधिहरू संस्कृतमा भएकाले संस्कृत जान्ने पुरोहितलाई बोलाएर हामीहरू पूजा गराउँदै छौं। यदि कसैले आफैं पूजा गर्न चाहेमा वा संस्कृत जान्ने पुरोहित नपाइएमा पूजा गर्न अप्ठ्यारो हुने सर्वविदितै छ। यस्तो स्थितिमा केही सोच्नुपर्ने हुन्छ। के ईश्वरले संस्कृतमा गरिएका प्रार्थना मात्र बुझ्ने र संस्कृतमा वाचन गरिएको पूजाविधि र सङ्कल्प मात्र काम लाग्ने हो र? अझ त्यसमाथि संस्कृतका काँचा पण्डितले अशुद्ध वाचन गरेर मन्त्रको अर्थको अनर्थ गराइदिए भने पनि

शुभ हुनुको साटो अनिष्ट हुने आशङ्का रहन्छ। अशुद्ध मन्त्र वाचन गर्नुभन्दा बिनामन्त्र नै र नेपालीमा आफैंले जो जानेको स्तुति गरे पनि भगवान्ले अवश्य बुझ्छन् र चाहेअनुसारको फल पाइन्छ। त्यस कारणले हामी नेपालीमा पूजाविधि बताउनेछौं। अहिले यसमा सामान्य पूजाविधि मात्र बताइनेछ। यदि यस प्रयासले समर्थन पायो भने पछि गएर दशकर्मपद्धति र वर्षकृत्यपद्धतिको पनि नेपालीकरण गराउने प्रयास हुनेछ।

सर्वप्रथम त पूजा किन गरिन्छ? के भगवान्ले हामीले लगाएको भोग खान्छन्? अथवा के भगवान् एकमात्र नभएर विभिन्न देवी-देवता हुन्? कसले कुन देवताको साक्षात्कार गऱ्यो र ती-ती देवताको स्वरूप, आयुध, आभूषण, गण, वाहन आदि निर्धारित गरिए? इत्यादि सामान्य मानिसका जिज्ञासा हुन सक्छन्। यी प्रश्नको उत्तर गणितको हिसाबजस्तो टङ्कारो दिन सम्भव छैन तर विभिन्न धर्मका गुरुहरू, तपस्वी, चिन्तक र अनुसन्धाताहरूको आजसम्मको खोज र निष्कर्षबाट केही निर्क्योल निकाल्न भने सकिन्छ। जति भने पनि भगवान्को अस्तित्व नै मान्न तयार नहुने मानिसलाई त केही भन्नु छैन। सामान्य तर्क र अनुमानका भरमा भने यस्तो ब्रह्माण्ड-जीव-जगत्को सृष्टि, संहार र पालनकर्ता कोही त अवश्य होला भन्ने अनुमानको जवाफ चाहिँ भगवान्मै गएर टुङ्गिन्छ। यस अवस्थामा तर्कभन्दा आस्थाको आवश्यकता हुन्छ। भगवान् जुन नामले बोलाए पनि एउटै हुन्। उनी आफैंले चर-अचर जगत् सृष्टि गरेर त्यही ब्रह्माण्डको एक-एक कणमा बसेका छन्। अथवा भन्ने हो

भने जे-जति छ सब ईश्वर हो र ईश्वरबाहेक केही पनि छैन। उनी अव्यक्त रहन सक्दछन् भने व्यक्त भएर विभिन्न रूपमा प्रकट पनि हुन सक्छन्। उनी गर्न-नगर्न वा अन्यथा गर्न पनि समर्थ छन्। यसै गुणले गर्दा उनलाई ईश्वर भनिन्छ। उनी पदार्थ पनि हुन् र शक्ति पनि। अनि शक्तिबाट पदार्थमा र पदार्थबाट शक्तिमा बदलिन पनि सक्दछन्। माथि भनिएझैं सबै उनी हुन् भने प्रत्येक जीव पनि उनी नै हुन्, तर जीव अंश हो भने उनी समग्र हुन्। तैपनि उनी पूर्ण छन्, जीव पनि पूर्ण छ र पूर्ण पूर्णमा मिल्दा पनि पूर्ण हुन्छ।

यस्ता परमात्माले संसार सृष्टि गरेर सञ्चालन र संहार गर्न आफैं विभिन्न रूप लिन्छन्। संहारका लागि उनी काल हुन्छन् भने पालन गर्न विष्णु बन्छन्। विद्याकी देवी सरस्वती, धनकी देवी लक्ष्मी वा शक्तिकी देवी कालीका रूपमा पनि उनी आफैंलाई बाँड्दछन्। यसरी विभिन्न भावना र कार्यका लागि उनका विभिन्न रूप कल्पना गरिएका छन्। जस्तो समाजमा पसलमा बस्दा पसले, पढाउँदा गुरु वा पढ्दा छात्र आदि उही मानिसका विभिन्न रूप हुन्छन् त्यस्तै भगवान्‌का विभिन्न कार्य गर्दाका विभिन्न रूप हुन्। अनि यसैअनुसार आयुध, आभूषण, वाहन, गण आदिको कल्पना गरिएको हो। जीवका रूपमा छुट्टिएको भगवान्‌को अंश जन्म-मरण आदि चक्रमा घुमिरहन्छ जबसम्म ऊ उनै ईश्वरमा गएर विलीन हुँदैन। यस क्रममा उसले आफूले गरेका कर्मले नै उसलाई अगाडिका भोगहरू गर्न बाध्य गराउँछन्। जस्तो बीउ रोप्यो त्यस्तै फल फलेझैं जस्तो कर्म गर्‍यो त्यस्तै फल

नभोगी सुखै छैन। उसो भए भगवान्‌को उपासना किन त भन्दा भगवान्‌मा गरिएको उपासना-आराधनाले उनी प्रसन्न भएर हाम्रो बुद्धिलाई ठीक बाटामा लगाउँछन्। अनि कर्म ठीक गरिन्छ र फल पनि ठीक हुँदै जान्छ। यसैबारेमा उक्ति पनि छ– "देवताहरूले गोठालाले जस्तै हातमा लट्ठी लिएर रक्षा गर्ने होइनन्। जसलाई रक्षा गर्नु छ त्यसलाई असल बुद्धि लगाइदिन्छन् र जसलाई रक्षा गर्नु छैन उसलाई बुद्धिहीन बनाउँछन्।" गायत्री मन्त्रको अर्थमा पनि यस्तो भनिएको छ– "हामी सृष्टिकर्ताको त्यो वरण गर्न लायक तेजको ध्यान गर्दछौं जसले हाम्रो बुद्धिलाई ठीक बाटामा लगाओस्।" यसरी हामीले बुद्धि ठीक पार्नुलाई पहिलो प्राथमिकता दिएका रहेछौं।

कर्मका बारेमा चर्चा चल्दा चाहेर गरिएको कर्मको मात्र फल भोग्नुपर्छ भन्ने शास्त्रप्रमाण छ। त्यसैले कर्म गर्दा अगाडि जो परिआएको काम 'यो मैले अहिले गर्नुपर्ने हो' भन्ने ठानेर फलको आशा नगरीकन गरिएमा त्यस्ता कर्मको फल भोग गर्नुपर्दैन। त्यो गरेको कर्म सफल भएमा हर्ष वा विफल भएमा दु:ख मान्नु हुँदैन। यसरी अनासक्त भएर कर्म गरेपछि भोग्ने फल नै नहुँदा मोक्षप्राप्ति हुन्छ। यदि आकाङ्क्षा राखेर कर्म गरेमा असलको असल र खराबको खराब भोग गर्दै रहेर पुन:-पुन: जन्म-मृत्युको चक्करमा परिरहन्छ। यो कुरा जान्नु नै ज्ञान हो। यसैले शास्त्रले ज्ञानबाट मोक्ष हुन्छ भन्छन्। तर ज्ञान पनि 'किताबमा लेखेको भन्टा पो खानु हुँदैन' भनेजस्तो भएर हुँदैन। यति कुरा त धेरैले शास्त्र पढेर

जानेका हुन्छन्, तर यस ज्ञानलाई आचरणमा उतार्नु नै वास्तविक आवश्यकता हो।

मानवजीवनका चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम र मोक्षमा सबभन्दा अन्तिम र सबभन्दा महत्त्वपूर्ण पुरुषार्थ नै मोक्ष हो। मोक्ष माने फुत्कनु अथवा जन्म-मरणको कालपाशबाट छुटकारा पाउनु हो। काल जो कि समयका रूपमा सबैलाई बाँधेर बसेको छ र कसैको पनि स्थिति एकनासको हुन दिँदैन। मुक्त व्यक्तिले देश-काल र गुरुत्वाकर्षणको सीमाबाट छुटकारा पाएको हुन्छ, अझ भन्ने हो भने ऊ व्यक्ति नै रहँदैन र स्वयम् ईश्वर भइसकेको हुन्छ। अनि ऊ भोक-तिर्खा, जाडो-गर्मी, निद्रा आदि बन्धनबाट पनि छुटेको हुन्छ। उसले चाहेमा व्यक्त देह लिएर समाजमा आउन पनि सक्छ अथवा लोकलोकान्तरमा यथेच्छा विहार गर्न पनि सक्छ। हामीले यस्ता कतिपय सिद्धका सत्य घटना सुनेका, पढेका र कसैले देखेका पनि छौं। यस्ता सिद्धले चाहेअनुसार कतिपय आश्चर्यजनक घटना गरेका पनि सुनिएको छ। यस्ता कुराहरू उनीहरू आफ्ना लागि नभएर लोककल्याणका लागि गर्ने गर्छन् पनि भनिन्छ। अनि मोक्षको कामना गर्नु के सकाम कर्म गर्नु होइन त भन्ने पनि प्रश्न उठ्छ। यही प्रश्न मैले एक पटक खप्तड बाबासित गर्दा उहाँले 'मोक्षको कामना धन, सम्पत्ति, सन्तान, कीर्ति आदिको कामनाजस्तो कामनामा दरिन्न' भन्ने जवाफ दिनुभएको थियो। खप्तड बाबाको कुरा चल्दा उहाँ पनि केही विशेष सिद्धिसम्पन्न हुनुहुन्थ्यो र धेरै जना उहाँको त्यो चामत्कारिक शक्तिले लाभान्वित भएका

थिए भन्ने पनि सुनिएको-पढिएको छ। मेरो पहिलो दर्शनमा 'मैले यी तपस्वीले कति तपस्या गरेर पाएको सिद्धिलाई यसरी परोपकारमा खर्च गर्छन्, यसरी खर्च गर्दा त्यो सिद्धिको क्षमता कति घट्दो होला?' भन्ने ठानेर यो प्रश्न पनि गरेको थिएँ। यसको जवाफमा उहाँले 'निःस्वार्थ भई परोपकारमा प्रयोग गरिएको सिद्धिमा ह्रास आउँदैन' भनी भन्नुभएको थियो।

यसरी हामी देख्दछौं कि ईश्वरको उपासनाले मोक्ष मात्र नभई विभिन्न सिद्धिहरू पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ। यति मात्र नभई ऊ ईश्वर भएकाले गर्न, नगर्न वा अन्यथा गर्न पनि सक्ने हुँदा प्रसन्न भएमा हामीलाई कर्मको फल भोग्नबाट बचाउन र राम्रा भोग पनि दिन सक्छ। यी सबै कारणले नै विभिन्न धर्ममा आ-आफ्ना किसिमबाट ईश्वरको उपासना गर्ने गरिएको हो। उपासना शब्दको सामान्य अर्थ नजिक रहनु हो। ध्यान, जप, होम, पाठ, पूजा, श्रवण, कीर्तन, व्रत, बलि आदि उपासनाका धेरै बाटाहरू छन्। जुन बाटोबाट गए पनि पुग्ने लक्ष्य भने उही ईश्वर नै हो। कुनै ठाउँ कतैबाट पूर्व पर्छ भने त्यही ठाउँ अर्कातिरबाट पश्चिम पर्दछ। उताबाट हेर्नेले पूर्व छ भन्दछ भने यताबाट हेर्नेले पश्चिममा छ भन्छ। दुवै भनाइ सत्य हुन्। त्यस्तै ईश्वरका बारेमा भनिएका भनाइहरू विभिन्न भए पनि सबै आ-आफ्ना ठाउँमा सत्य हुन्। त्यस्तै भगवान् प्राप्त गर्ने यी सबै उपायहरू उत्तिकै प्रभावकारी छन्।

सबभन्दा पहिले ध्यानबारे विचार गरौं। ध्यानका पनि

विभिन्न तरिकाहरू बताइएका छन्। एकान्त स्थलमा सजिलो आसनमा बसेर वा व्यावहारिक कार्य गर्दागर्दै होहल्लाका बीच पनि ईश्वरको ध्यान गर्ने दुवै उपाय बताइएका छन्। हृदयमा बत्तीजस्तो स्वरूपको ध्यान वा दुई आँखीभुइँका बीच प्रकाशबिन्दुको पनि बताइएको छ। त्यस्तै तालुमाथि ज्योतिपुञ्जको ध्यानको पनि निर्देश छ भने विचाररहित शून्य भएर शून्यको ध्यानको पनि व्यवस्था छ। आफूले चाहेको रूपमा इष्टदेवताको स्वरूपको ध्यान गर्ने पनि व्यवस्था छ। यी सबैमा जसरी गरे पनि, आँखा खुल्ला राखेर वा चिम्लेर गरे पनि ध्यान ध्यान नै रहन्छ। मनको एकाग्रता गर्दै गएपछि ध्यानबाट भगवान्को साक्षात्कार हुन्छ। सगुण रूपको ध्यान गर्दै पछि निर्गुण ध्यान सिद्ध हुन्छ। मानिसको शरीरमा म भन्ने तत्त्व दुई आँखीभुइँका बीचको ठाउँमा बिन्दुरूपले रहेको हुन्छ। त्यही ईश्वरको अंश हो र ईश्वरसँग साक्षात्कार गर्न सक्छ। शरीरविज्ञानका हिसाबले त्यो स्थल पिटचुटरी ग्ल्यान्ड अथवा अमृतग्रन्थि रहने स्थल हो। त्यो ग्रन्थिले शरीरभरका सबै ग्रन्थिहरूलाई अमृतस्राव पुऱ्याएर आ-आफ्नो कार्य गर्न सक्षम बनाउँछ। त्यो ग्रन्थि रातको दुई बजेदेखि बिहान पाँच बजेसम्म सबभन्दा बढी सक्रिय रहन्छ। यदि त्यस बखत मानिस उठेर बसेको छ भने सक्रियता अत्यन्त हुन्छ तर सुतिरहेको छ भने सक्रियता ज्यादै कम हुन्छ। त्यसै कारणले ध्यान गर्ने सबभन्दा उपयुक्त समय त्यही बीचको अवधि मानिन्छ। भनाइ पनि छ– दुई बजे उठ्ने महायोगी, तीन बजे उठ्ने योगी, चार बजे उठ्ने भोगी

र पाँच बजिसकेपछि उठ्ने रोगी हुन्छ। यस्तो ध्यानबाट एकातिर भगवत्प्राप्ति हुन्छ भने अर्कातिर शरीरमा भएका विभिन्न रोगबाट छुटकारा पाउन पनि मदत गर्छ। मुटुका आर्टिलरीमा कोलेस्टेरोल जमेर सर्जरी गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई ध्यानबाटै निको पारेको मुटुकै डाक्टरबाट मैले पनि सुनेको छु। ती डाक्टर चौधरी आबुरोडमा ब्रह्माकुमारी संस्थानमा निःशुल्क सेवा गर्छन्। उनले मुटुबारे निकै ठूलो शोध गरिरहेका पनि छन्।

जप पनि ईश्वरप्राप्तिको अर्को बाटो हो। कुनै पनि व्यक्तिलाई कसैले बोलायो भने ऊतिर फर्केर अवश्य हेर्छ। त्यस्तै भगवान्लाई हामीले पुकार्ने माध्यम जप पनि हो। अनन्त नाम भएका ईश्वरलाई जुन नामले बोलाए पनि हुन्छ। ती नाममध्ये ईश्वरको जुन रूपको जुन नाम हो त्यसबाट जप गरेर त्यो रूपको ध्यान गर्दा अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ। नामजप अथवा मन्त्रजपमा कुनै प्रचलित नाम अथवा मन्त्रको जप अझ छिटो सिद्धिदायक हुन्छ। कारण आफूभन्दा पहिले धेरै जनाले जपिसकेको यस्तो मन्त्र आकाशमा धेरै घनीभूत भएर रहेको हुन्छ र साधकलाई छिटो फल दिन्छ। सबै शब्दहरूको मूल ध्वनि हो। ध्वनिको मूल अनाहत नाद हो। नाद नै ब्रह्म हो। ब्रह्म भनेर वेदलाई पनि भनिन्छ। त्यस्तै ओङ्कारलाई पनि ब्रह्म भनिन्छ। सबै वेदको घनीभूत मूल स्वरूप ॐ हो। त्यसै कारण अक्सर धेरैजसो मन्त्रहरू ॐकारका साथ जप गरिन्छन्। छन ता अरू बीजमन्त्रहरू पनि धेरै छन् र विभिन्न भावना र

देवताअनुसार तिनीहरूको पनि प्रयोग गरिन्छ, तर ॐकार नै निर्गुण ब्रह्मको सगुण रूपमा प्रथम ध्वनितत्त्व हो। ध्वनिबाटै अक्षर बन्दछन्। अक्षर भनेको नाश नहुने चीज हो। अक्षरको उच्चारणबाट आकाशका ध्वनितरङ्गहरू बन्दछन्। ती तरङ्ग फैलिँदै-फैलिँदै अनन्तसम्म गइरहन्छन्, तर कहिल्यै नाश हुँदैनन्। संसारमा सबभन्दा बढी राम्रो अक्षरको विश्लेषण संस्कृत व्याकरणमा गरिएको छ। प्रत्येक अक्षर उच्चारण हुँदा शरीरको कुनै भागविशेषमा ठक्कर दिएर निस्कन्छ र त्यस अक्षरको त्यही स्थानको विधान निर्दिष्ट छ। मानवको शरीर पनि एउटा जैविक ब्याट्रीयुक्त चेतनासहित यन्त्र हो भन्दा अत्युक्ति हुँदैन। यसले इच्छाशक्ति, यान्त्रिक शक्ति, रासायनिक शक्ति, चुम्कीय शक्ति, तापशक्ति, प्रकाशशक्ति र विद्युत्शक्तिसमेत धारणा गरेको हुन्छ। वैज्ञानिक वर्गीकरणका अतिरिक्त इच्छाशक्तिको कुरा गर्दा कोहीलाई अनौठो लाग्न पनि सक्ला। हुन त इच्छाशक्तिलाई विद्युत्-चुम्बकीय शक्तिअन्तर्गत राख्न पनि सकिन्छ। जे होस्, यस शरीरबाट निस्कने हरेक आवाज अझ विशेष गरेर मुखबाट निस्कने अक्षरपिच्छे बेग्लाबेग्लै ध्वनितरङ्ग बन्दछ र ती तरङ्गपिच्छे प्रभाव पनि बेग्लाबेग्लै हुन्छ। मन्त्रहरू अक्षरबाट बनेका हुनाले तिनको बारम्बार जपले आकाशमा बनाउने ध्वनितरङ्गको प्रभावले मन्त्रअनुसारको फल दिन्छ।

बोलीका चार अवस्था छन्– परा, पश्यन्ती, मध्यमा र वैखरी। परामा अन्तरात्मामा, पश्यन्तीमा अझ स्पष्ट रूपले मध्यमामा उच्चारण हुनुअघि र वैखरीमा उच्चारण हुँदाको

अवस्था जनाउँछ। मन्त्रको जप गर्दा वैखरीभन्दा मध्यमा, मध्यमाभन्दा पश्यन्ती र अझ त्यसभन्दा पनि परा अवस्थामा जप गर्नु झन्-झन् उत्तम मानिन्छ। यसरी अक्षरले उच्चारण भएर मात्र नभई हृदयगत अवस्थामा पनि तरङ्ग निकाल्दो रहेछ र त्यो अझ बढी प्रभावकारी हुँदो रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ। मन्त्रजपको तीव्रता बढ्दै गएपछि आत्मासम्म त्यो लयको कम्पन छाप बनेर बस्छ। राम सनेही बाबा 'राम-राम' जप्दाजप्दै यस्तो हुनुभएको थियो कि उहाँको शरीरको कुनै अङ्गमा पनि कान लगाएर सुन्दा उहाँले नबोले पनि 'राम' सुनिन्थ्यो। यसरी आफूले चाहेको इष्टदेवताको जपले इष्टदेवता रिझिन्छन् र जुन रूपमा ध्यान गरिएको छ त्यहीअनुसारको फल दिन्छन्।

होम पनि ईश्वर रिझाउने अर्को बाटो हो। केही मानिसहरू यस्तो मूल्यवान् अन्न सित्तैं आगोमा डढाएको पनि भन्छन्, तर शास्त्रवचनअनुसार अग्नि देवताका मुख हुन्। अर्थात् अग्निमा स्वाहा मन्त्रले देवताको नाममा होम गरेको देवताले र स्वधा मन्त्रले पितृका नाममा होम गरेको पितृले पाउँछन् भनिन्छ। अग्निमा ताप र प्रकाशशक्ति भएको त यसै पनि अनुभव हुन्छ। यसबाहेक शक्तिका अरू रूपहरू पनि अग्निमा भएको अनुसन्धान गरेमा थाहा हुन्छ। अग्निमा जस्तो वस्तु डढ्यो उस्तै धूवाँ निस्किन्छ। जौ, तिल र चामलजस्ता असल अन्न, सक्खर, सुपारी, नरिवल, किसमिस, घिउजस्ता चीजहरू मिसाएर बलेको आगोमा गरेको होमको धूवाँले वायुमण्डल नै शुद्ध र पवित्र गराउँछ। शास्त्रले भन्छ–

“अग्निमा गरेको होम सूर्यमा पुग्दछ। सूर्यबाट वृष्टि हुन्छ। वृष्टिबाट अन्न र अन्नबाट प्रजा हुन्छन्।” होम गर्दा देवताअनुसार र आफ्नो कामनाअनुसार होम गर्ने पदार्थ पनि फरक-फरक छन्। ती सबैको विस्तार गर्न यस सानो सन्दर्भमा सम्भव छैन। त्यस्तै बाल्ने दाउरा पनि कार्यअनुसार भिन्न-भिन्न निर्धारण गरिएका छन्।

पाठ आफूले आराधना गर्ने देवतालाई आफूले गरिने स्तुति, उनको कीर्तन-गुणगान, कथा अथवा नामहरूको पाठ हो। संस्कृतमा विभिन्न देवताका स्तोत्रहरू छन्दोबद्ध कवितामा लेखिएका छन्। ती श्लोकहरू लयबद्ध भएका हुँदा पाठ गर्दा सङ्गीतात्मक हुने र एकपछि अर्को शब्द जेलिएको भएकाले नबिर्सने पनि हुन्छन्। ती श्लोकहरू अर्थ बुझीकन पाठ गर्न सके अझ राम्रो फल पाइन्छ। अर्थ नबुझ्नेले गल्ती उच्चारण गरेर पाठ गर्दा वा किताबमै अशुद्ध भएमा कहिलेकाहीं ठूलो अनर्थ पनि हुन सक्छ। वटुकभैरवस्तोत्रको एउटा किताबमा ‘नाग्निचौरभयं तस्य’ हुनुपर्ने ठाउँमा ‘अग्निचौरभयं तस्य’ छापिएको छ। त्यसलाई ‘आगो, चोर, ग्रह र राजाको डर हुँदैन’ भन्ने ठाउँमा ‘आगो, चोर, ग्रह र राजाको डर हुन्छ’ भन्ने पाठ गर्दा इच्छित कुराको बिलकुल विपरीत अर्थ लाग्छ। त्यस्तै एक पटक इन्द्रका शत्रु दानवको यज्ञमा होम गर्दा पुरोहितले ‘इन्द्रशत्रो वर्धस्व’ भन्नुपर्ने ठाउँमा बीचमा खाली राखेर ‘इन्द्र शत्रो वर्धस्व’ भनेर होम गरे। ‘इन्द्रका शत्रु बढ’ भन्ने ठाउँमा ‘ए इन्द्र! शत्रु! बढ’ भन्ने अर्थ लाग्दा उल्टो प्रभाव परी ती दानव इन्द्रबाट मारिए। त्यसैले यस्तो उल्टो

अर्थ लाग्न पनि सक्ने खतरा मोलेर नजानीकन पाठ गर्नुभन्दा आफ्नै भाषामा आफूले जो जानेको स्तुति गरेमा पनि देवता अवश्य प्रसन्न हुन्छन्। श्लोक भए श्लोक, नभए गद्यमा अथवा गीतमा जसरी पाठ गरे पनि हुन्छ। स्तुति भनेको पुकार हो। ईश्वर हाम्रा माता-पिता जे पनि उनै हुन्। हामीले सच्चा मनले गरेको स्तुति उनी अवश्य सुन्दछन् र हामीलाई चाहिएको चीज अवश्य दिन्छन्। बाइबलमा भनिएको छ– "के तिम्रा छोराछोरीले तिमीसँग केक मागे भने तिमी उनलाई ढुङ्गा दिन सक्छौ?" त्यस्तै ईश्वरसित हामीले मागेको कुरा अवश्य पाउँछौं। यदि पाएनौं भने त्यो हाम्रा लागि हितकर नहुने हुँदा ईश्वरले दिएनन् भन्ने बुझ्नुपर्दछ। छोराछोरीले ज्वरो आएका बेला आँपको अचार वा खुर्सानी खान मागे हामी दिँदैनौं, त्यस्तै हामीलाई वा विश्वलाई हित नहुने कुरा उनले दिँदैनन्। यसरी पाठ स्तुति हो भने सँगसँगै अरू कुरा पनि यसमा जोडिएका छन्। पाठ गर्दा ध्यान पनि हुन्छ र सँगसँगै लामो सासले पाठ गर्नुपर्ने हुँदा विलम्बित रेचक प्राणायाम पनि हुँदै जान्छ। शब्दको अर्थको र ध्वनिको प्रभाव त आफ्नो ठाउँमा छँदै छ।

कीर्तन पाठकै अर्को रूप हो जसमा सङ्गीतसमेत मिसिएको हुन्छ। मीठो गीत, त्यसमा पनि आफ्नो नाम जोडिएको कसलाई मन पर्दैन? 'कीर्तन गरेको ठाउँमा म रहन्छु' भनेर भगवान् भन्छन्। सबै धर्ममा कीर्तनलाई उत्तिकै महत्त्व दिइएको छ। इस्लाममा प्रेम आदिका ग्राम्य सङ्गीतलाई निषेध गरिए पनि भगवान्को गुण गाउने भक्तिसङ्गीतलाई

उच्च दर्जा दिइएको छ। माथि नै भनिसकिएको छ कि नाद ब्रह्म हो। भक्तिसङ्गीत पहिले शब्द, अर्थ, लय र सुरसँगै चल्न थाल्छ। हुँदा-हुँदा शब्द अनि अर्थ, लय र हुँदा-हुँदा अन्तमा सुर पनि गौण हुँदै जान्छ। तल्लीनताको चरम स्थितिमा यो प्रत्यक्ष नादले आत्मालाई अनहत नादको साक्षात्कार गराउँछ। नाद भनेको कम्पन हो भन्ने कुरा त वैज्ञानिक प्रयोगबाटै सिद्ध भइसकेको छ। कम्पनबाट शक्ति निस्कने कुरा हामी सामान्य माइक्रोवेभमा पनि देख्दछौं। ध्यान गर्ने कामका अनुभवीहरू शान्त एकान्तमा बसेर ध्यान गर्दा पनि कहिले डमरु बजेजस्तो वा बाँसुरी, वीणा अथवा ओङ्कारको ध्वनि आफूभित्र सुनिने अनुभव बताउँछन्। कबिरपन्थीहरू ध्यानमा कुनै पनि चीज ज्योति वा रूपको ध्यान सामुन्ने आउनु भ्रम मात्र हो भन्छन्, तर उनीहरूले मानिआएको अमनस्कगीतामा पनि ध्यानको अवस्थामा भित्र नाद सुनिन्छ र त्यसलाई सुन्नू भन्ने लेखिएको छ। कीर्तनमा पनि जप वा पाठमा जस्तै अग्रज साधकहरूले जति धेरै प्रयोग गरिसकेको भजन प्रयोग गर्‍यो त्यति चाँडो सिद्ध हुन्छ। सामान्य विषय रतिरागको आवेगमा प्रेमी वा प्रेमिकालाई लक्षित गरेर गाएको गीतले त मानिसलाई आनन्दित तुल्याउँछ भने ईश्वरको प्रेममा तन्मय भएर गाएको भजन-कीर्तनको आनन्द कति होला भनेर शब्दमा वर्णन गर्न सकिन्न। यस्तो भजन-कीर्तन सुन्नु पनि ईश्वरको उपासनाको बाटो हो। भजन-कीर्तन सुन्दासुन्दै श्रोता पनि तल्लीन भएर ध्यानस्थ हुन पुग्छ। त्यो कीर्तनबाट निस्केको तरङ्गले उसलाई पनि तरङ्गित बनाउँछ

र त्यही तरङ्गबाट उसमा पनि शक्तिसञ्चार हुन्छ।

व्रत भन्दा केही मानिसहरू भोकै बस्नु मात्र ठान्दछन्। व्रत भनेको कुनै चीज नियमपूर्वक नबिराईकन गर्नु हो। साँचो बोल्नु, हिंसा नगर्नु, दान दिनु, पढाउनु, रोगी वा अन्य दु:खमा परेकाको सेवा गर्नु आदि कुनै पनि व्रत हुन सक्छ। कसैले एउटै मात्र भए पनि र कसैले अझ धेरै प्रकारका व्रत एकसाथ लिन सक्छन्। व्रतमा निष्ठा, नियमितता र तल्लीनता आवश्यक हुन्छ। राम्रा कामहरू मात्र नभएर कसैले नराम्रा काम गर्ने व्रत पनि लिन सक्छ, तर त्यसको प्रभावबारे बताइरहनु परोइन। राम्रा कामहरू मूलभूत रूपमा दस किसिमले वर्गीकरण गरिएका छन्। अहिंसा, साँचो बोल्नु, नचोर्नु, शुद्ध हुनु, इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रणमा राख्नु, बुद्धिको प्रयोग गर्नु, विद्या पढ्नु, धैर्य गर्नु र नरिसाउनु यतिलाई धर्मका लक्षणका रूपमा लिइएको छ। मानिसहरू धर्म भन्नाले कुनै सम्प्रदायविशेषको अर्थमा लिन्छन्। यो धर्म अङ्ग्रेजी शब्द 'रिलिजन' को शाब्दिक अर्थ होइन, बरु यो त सबै सम्प्रदाय वा मतावलम्बीहरूको साझा धर्म हो। धर्म वास्तवमा मानवताको उच्च आदर्श हो। यसको मूल नै प्रेम हो जसबाट करुणा पैदा हुन्छ। अनि मानिसले आफ्नो मर्यादा बुझ्छ। धर्मले नै मानिसलाई अरू जीव-जनावरबाट फरक बनाउँछ। धर्मको मूल तत्त्व नै नि:स्वार्थता हो। हुन त यही नि:स्वार्थता नै स्वार्थको पराकाष्ठा हो, किनकि यसले नै मानिसको सामाजिक स्थान माथि हुनुका साथै आध्यात्मिक उन्नति पनि गराउँछ र ऊ अझ बढी लाभान्वित हुन्छ। व्रतमा

उपवास वा कुनै खाद्य पदार्थ नखाने वा कुनै पदार्थ मात्र खाने वा संयमित रूपमा खाने पनि हुन सक्छ। जाडोमा चिसो जलमा वा गर्मीमा पाँच अग्निकुण्डका बीचमा बसेर इष्टदेवताको आराधना वा मौन वा भुइँमा नबस्नु वा एक हात देवतालाई चढाएर उठाएकोउठायै राख्नु आदि अनेक प्रकारले आफ्नो देहलाई दुःख दिने काम गर्ने गरेको पनि हामी देख्छौं र सुन्छौं। यसरी दुःख खेपेर इष्टदेवतालाई आफूमाथि दया गर्न बाध्य गराउने प्रयास हठी बालकले बाबु-आमालाई झोक देखाएर नखाएको जस्तै हो। संसारमा हामीलाई ईश्वरले दिएको सबभन्दा मूल्यवान् उपहार यो शरीर हो। यसलाई दुःख दिनु कसैको विचारमा उचित भए पनि धेरैले समर्थन गर्दैनन्। गीतामा नै पनि नखाएर वा खाएर केही फरक पर्दैन भनेर यस प्रवृत्तिलाई एउटा मार्गदर्शन गरेको पनि पाइन्छ। त्यसै कारणले व्रत लिंदा आफ्ना साथै अरूलाई पनि भलो हुने कामको व्रत लिनु अझ राम्रो हुन्छ।

नुहाउनु स्वास्थ्यका दृष्टिले अत्यावश्यक र लाभदायक त छ नै, साथमा आध्यात्मिक लाभ पनि यसमा गाँसिएको छ। सफा लिपपोत गरेको घरमा बस्ने मानिसको मनै प्रसन्न रहन्छ। त्यस्तै सफासँग नुहाएको शरीरमा रहने आत्मा पनि प्रसन्न हुन्छ। दिनका दिन बिहान नुहाउने (अझै सकेसम्म चिसै पानीले) व्यक्ति हत्तपत्त बिरामी हुँदैन र भइहाले पनि चाँडै निको हुन्छ। यो नुहाउने काम घरमा त छँदै छ, त्यसभन्दा पनि तीर्थहरूमा अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ। विभिन्न तीर्थमा पुर्खौंदेखि प्रयोग गरेर तिनको महत्त्वको

पहिचान भएर नै तिनीहरूमा स्नानको महिमा भनिएको छ। पानी त अन्तको पनि पानी, गङ्गाको पनि पानी तर अन्तको पानी थापेर त्यसै सिसीमा राख्दा एकै हप्तामा कीरा पर्दछन्। गङ्गाको पानीमा गङ्गोत्रीदेखि नै ठाउँ-ठाउँमा किनारमा त्यत्रा बस्तीहरू छन्। ती बस्ती-बजार र तिनमा भएका उद्योगसमेतका ढल गङ्गामा नै बगेर पुग्छन्, तर कहीं पनि गङ्गाको बीचबाट भरिएको जल ल्याएर सिसीमा जति दिन राखे पनि कीरा पर्दैन। अवश्य पनि त्यस जलमा केही विशिष्ट तत्त्व छ होला। यस्तै अन्त पनि विभिन्न नदी, ताल वा कुवाहरूको महिमा भनिएको छ। ती नदीहरू बगेर आउने स्रोत वा बाटामा कुनै जडीबुटीहरूसँग सम्पर्कमा आएर वा जमिनमुनि रहेका औषधीको गुण भएका पदार्थसँग सम्पर्क हुँदा ती पदार्थहरू पनि त्यस पानीमा घोलिएर यस्ता प्रभावहरू भएका हुन सक्छन्। कुनै पानीमा चर्मरोग निको पार्ने क्षमता हुन्छ त कुनैमा वातरोग निको पार्ने तागत हुन्छ। यस्ता विभिन्न जलका प्रभावहरू हजारौं वर्षदेखि हाम्रा पुर्खाहरूले अनुभव तथा अनुगमन गरेर वर्णन गरिएका निष्कर्ष हुन्। कुनै स्थानविशेषमा समयविशेषको स्नानको विशेष महिमा भनिएको हुन्छ। जस्तै हरिद्वार, प्रयाग, पुष्कर आदि ठाउँहरूमा कुनै समय निश्चित गरेर स्नानको महिमा वर्णन गरी मेला लाग्ने गरेको छ। ती मेला पनि कतै बाह्र वर्षको वा कतै वर्षैपिच्छे लाग्ने पनि हुन्छन्। पृथिवीमा आकाशमा रहेका विभिन्न तारा, ग्रह र नक्षत्रको विकिरण आइरहेको हुन्छ। यस्ता विशिष्ट समयमा ती केही निश्चित स्थानमा

विशेष विकिरण आउने र त्यस बखत त्यो जलमा स्नान गर्दा आफूलाई त्यसको राम्रो असर हुने थाहा पाएरै अग्रज ऋषिमुनिहरूले यस्ता व्यवस्था बनाएका हुन सक्छन्। आधुनिक विज्ञान अहिले शैशव अवस्थामै छ। यसले नापजोख गर्ने माध्यम त्यही तौल, लम्बाइ र समय मात्र हो। विश्वका र ब्रह्माण्डीय सबै रहस्यहरू यसले अहिले जानिसकेको छैन। विज्ञान भन्नु नै कुनै क्रियाका प्रतिक्रियाहरू नियमित रूपमा अनुगमन गरेर क्रिया र प्रतिक्रियाका बीच हुने सम्बन्धको निरूपण गरेर नियम थाहा पाउनु हो। ऋषिमुनिहरूले पनि यही विधिबाटै थाहा पाई बनाएका नियम-निर्देशलाई बुझ्दै नबुझी त्यसै अवैज्ञानिक भन्न पनि सकिन्न। सबै कुराको स्पष्टीकरण दिनु पनि सम्भव हुँदैन। जस्तै रासायनिक क्रिया गराउन क्याटलाइटिक एजेन्टले खेलेको भूमिकालाई कसरी स्पष्टीकरण दिन सकिन्छ र?

पानी भनेर मात्र पनि हुँदैन। उही स्थलमा केही हातको फरकमा खनिएका विभिन्न कुवाको पानी बिलकुल फरक-फरक प्रकृतिको हुन सक्छ। यसको उदाहरण हामी रामेश्वरम्का बाईस कुवाहरूको पानीमा नुहाएर र पानी चाखेर अनुभव गर्न सक्दछौं। कुनै तातो, कुनै चिसो, कुनै नुनिलो, कुनै गुलियो, कुनै खल्लो, कुनै टर्रो आदि विभिन्न प्रकारको पानी त्यहाँ एक सय गजको परिधिमा खनिएका विभिन्न कुवाहरूमा भेट्न सकिन्छ। ती सबै कुवाको पानीमा अवश्य पनि भिन्न-भिन्न क्षमता हुनुपर्छ। केही मानिसहरू नदीको जलमा 'यस्तो फोहोर मिसिएको पानी' भनेर खिसीटिउरी

पनि गर्छन्। नदीको पानी बग्दै जाँदा स्वयम् शुद्धीकरण पनि हुँदै जान्छ। भनाइ पनि छ– 'बग्ने पानी फिर्ने जोगी'। त्यसो भन्दैमा जुनसुकै बगेको पानी त्यसै पिउनू वा त्यसमा नुहाउनू भनेको होइन। शुद्धीकरणको पनि एउटा क्षमता हुन्छ। हाम्रो टुकुचा र धोबीखोलाजस्ता खोलामा यति प्रदूषण मिसाइएको हुन्छ कि त्यो जल प्रयोगको लायक नै रहँदैन। तीर्थस्नानमा अर्को विशेषता पनि हुन्छ। ठूला-ठूला सिद्ध, सन्त र साधकहरू त्यहाँ नुहाउँछन्। तिनका शरीरमा सम्पर्क गरेर त्यो जल अझ बढी पवित्र बनेको हुन्छ। कथा पनि छ। गङ्गाजीलाई स्वर्गबाट पृथिवीमा आउन आदेश भएपछि उनले भगवान्सँग भनिन्– "प्रभो! म पृथिवीमा गएपछि मेरो जलमा पापीहरूले स्नान गर्नेछन् र तिनको पाप पखाल्दा-पखाल्दा म पनि अशुद्ध हुन पुग्नेछु। यसको के उपाय गर्ने?" उत्तरमा भगवान्ले भन्नुभयो– "चिन्ता नगर, तिम्रा सारा अशुद्धिहरू तिमीमा नुहाउने भक्तहरू, सन्तहरू र सिद्धहरूले सफा गर्नेछन्।" नुहाएपछि जीउ पुछ्ने काम पनि एउटा महत्त्वपूर्ण क्रिया हो। जीउ खस्रो रुमालले दली-दली पुछ्नुपर्छ जसले गर्दा छालाको मयल पनि पुछिन्छ र छालाका छिद्रहरू खुल्ला हुन्छन्। ती छिद्रबाट शरीरको विकार पसिना आदिबाट बाहिर जान मदत पुग्नुका साथै बाहिरबाट प्राणवायुको स्पर्शले शरीरमा निरोगिता ल्याउन पनि मदत गर्छ। यसका साथै शास्त्रमा तीर्थमा स्नान गरेपछि भने शरीर नपुछ्न निर्देश गरिएको छ। त्यो तीर्थजलको प्रभाव शरीरमा अधिकाधिक रहोस् भनेरै यस्तो निर्देश भएको हो।

स्नानको प्रसङ्ग शुद्ध हुनका लागि आएको हो। शुद्धताको आध्यात्मिक जीवनमा पनि भौतिक जीवनमा जस्तै ठूलो महत्त्व छ। कुनै पनि पूजा, यज्ञ वा हवन आदिमा व्यक्ति र प्रयोग गरिने सामान सबै शुद्ध हुनु जरुरी छ। यति मात्र नभएर विचारमा पनि शुद्धता अनिवार्य छ। सबभन्दा ठूलो शुद्धता अर्थोपार्जनको मानिएको छ। शास्त्रले भन्दछ– "सबै शुद्धिहरूमा अर्थशुद्धि नै ठूलो हो। जो अर्थमा शुद्ध छ त्यो नै शुद्ध हो, खालि पानी र माटाले दलेर नुहाएर मात्र शुद्ध भइँदैन।" अनेक कुकर्मबाट कमाएको धनले यज्ञ, पूजा आदि गरेर केही फाइदा छैन। कुनै पनि धार्मिक कार्य गर्दा लगाइने लुगा पनि शुद्ध हुनु आवश्यक छ। 'धोइएका लुगाहरू लगाएर' भन्ने सबै पूजाको अगाडि भनिएको हुन्छ। धोती नै हुनुपर्छ भन्ने कुनै जरुरी छैन, तर शरीरको तल्लो भागमा एक र माथिल्लो भागमा एक गरी कम्तीमा पनि दुई लुगा हुनु जरुरी मानिन्छ। यही नियम पुऱ्याउन कतिपय विद्वान्हरू तीनडोरे जनै तीन थान लगाउँछन्। दुईवटाको छ डोरा सामान्य जनै र तेस्रो तीन डोराले उत्तरीय अथवा पछ्यौराको काम चल्छ र तल अङ्गमा एउटा मात्र वस्त्र भए पनि हुन्छ भन्ने मान्यता छ।

अब प्रसङ्गवश बलिबारे पनि केही भन्नुपर्ने हुन्छ। बलिकर्म आफूले जुन देवताको पूजा गरेको हो उनलाई मन पर्ने वस्तु अर्पण गर्नु हो। यसमा कतिपय विधानमा पशुपक्षी मारेर वा सङ्कल्प गरी जिउँदै छोडेर बलि दिने व्यवस्था छ। धर्मको पहिलो नियम नै अहिंसा हो भने यसरी अरूलाई

मारेर देवतामा चढाउनु कहाँ न्याय हो ? यो त झन् अधार्मिक काम भयो भन्ने पनि एक धारा छ। वास्तवमा बलि दिने त आफैंमा रहेका काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्यलाई बलि दिनु हो। त्यसैको प्रतीकस्वरूप कामको प्रतीक बोको, क्रोधको प्रतीक राँगो, मोहको प्रतीक भेडो आदिको बलि दिइएको हो भन्नेहरू पनि छन्। हामी यस विवादतिर लाग्दैनौं। सोझो हेर्दा हाम्रो विचारमा पनि हत्या उचितजस्तो लाग्दैन, तर जो भइरहेको व्यवस्थाको वर्णन गर्नतिरै लाग्नु बेस होला। पूजा-उपासना राम्रो कार्यका लागि जस्तै मोक्ष, धन-सम्पत्ति वा सन्तान आदि प्राप्तिका लागि पनि गरिन्छ र त्यस्तै नराम्रो काम शत्रुको मारण, मोहन, उच्चाटन, वशीकरण आदिका लागि गरिन्छ। कामको प्रकृतिअनुसारको देवता र पूजा हुने गर्छ। यहीबमोजिम हिंसायुक्त बलि दिने चलन चलिआएको हो। बलि सात्त्विक किसिमले पनि दिइन्छ; जस्तै कुभिन्डो, नरिवल, दही-अक्षता, खिचडी वा खीर आदिको पनि बलि दिइन्छ। माथि नै भनिसकिएको छ, कर्म जस्तो गऱ्यो त्यस्तै फल भोग्नुपर्छ। सात्त्विक उपासना र सत्सङ्कल्पको फल राम्रै हुन्छ। त्यस्तै खराब सङ्कल्पबाट गरिएका कामहरूको खराब नै फल हुन्छ। मारण, मोहन, स्तम्भन, उच्चाटन, वशीकरण आदि कर्महरू पनि खराब कर्म भएकाले त्यसको फल आफूलाई पनि खराब हुन्छ। हरेक क्रियाको प्रतिक्रिया अवश्य पनि हुन्छ। गीतामा पनि भनिएको छ– देवताका उपासना गर्नेहरू देवताकहाँ, भूतको उपासना गर्नेहरू भूतकहाँ र भगवान्को उपासना गर्नेहरू

भगवान्‌कहाँ नै पुग्दछन्। त्यसै कारण हामीले सत्कार्य, सत्सङ्‌कल्प र सद्विचार नै गर्नुपर्छ।

यसै गरी खानपानमा पनि शुद्धता आवश्यक छ। शरीर जस्तो भोजनबाट पोषित हुन्छ त्यस्तै विचारहरू आउँछन् र त्यस्तै कर्महरू गर्न व्यक्ति विवश हुन्छ। भोजनका तीन प्रकार छन्– सात्त्विक, राजस र तामस। दही, दूध, फलमूल, साग, वनस्पति आदि सात्त्विक भोजन हुन्। माछा, मासु, अमिलो, पीरो आदि राजस हुन् भने जाँड-रक्सी, सडेगलेका, गनाउने आदि र अनैतिक-अधार्मिक क्रियाबाट कमाएर ल्याएको भोजन तामस हो। धार्मिक व्यक्तिका लागि सात्त्विक भोजन अत्यावश्यक छ। सात्त्विक भोजन, सात्त्विक विचार र सात्त्विक आचरण आदिमा पनि निःस्पृह भएर 'गर्नुपर्छ' भनेर गरिएको अझ सात्त्विकताभन्दा पनि माथि हुन्छ। गीतामा भनिएको छ– "लोक त्रिगुणात्मक छ तर तिमी त्रिगुणभन्दा माथि निस्त्रैगुण्य होऊ।" भोजनको शुद्धतासँगै परिमाण पनि ठिक्क हुनुपर्छ। भनिन्छ, जङ्‌गलमा दुई चराहरू बोल्छन्। एउटाले भन्छ– कोऽरूक् कोऽरुक्। अनि अर्कोले जवाफ दिन्छ– ऋतभुक्, मितभुक्। अर्थात् प्रश्नमा 'को निरोगी हुन्छ?' भन्ने उत्तरमा 'राम्रो कमाइको खाने र ठिक्क परिमाणमा खाने निरोगी हुन्छ'। धेरै खाँदा पाचनप्रणालीलाई बढी भार पर्दछ र शरीरका अन्य भागबाट रगत पेटमा बढी केन्द्रित हुन्छ। दिमागमा रगत कम हुँदा सोचविचार गर्ने शक्ति कम हुन्छ र ध्यान केन्द्रित गराउन पनि कठिन हुन्छ। महिनाको दुई दिन सके उपवास वा नसके सुपाच्य भोजन गर्ने गरेमा

पेट सधैं ठीक रहन्छ। यसैले एकादशीका दिन धेरै जना व्रत बस्छन्। एकादशी, औंसी र पूर्णिमाका दिन मानिसको विचार भावनामा अलि बढी तरङ्गहरू उठ्छन्। चन्द्रमाको प्रभावले यस्तो भएको हो भनिन्छ। त्यस्ता दिनमा आफ्नो भावनामा नियन्त्रण राख्न त्यस्तै किसिमले आहार, विहार, ध्यान, पूजा आदि गर्नु धेरै उपयोगी हुन्छ।

शुद्धताको कुरा गर्दा तल्लो जातकाले छोएको अशुद्ध, माथिल्लो जातकाले छोए-पकाएको मात्र शुद्ध भन्ने भ्रम धेरै मानिसमा रहेको भेटिन्छ। शास्त्रले भन्छ– “जन्मँदा सबै शूद्र नै हुन्छन्। कर्म गर्दै गएपछि कर्मअनुसारको जात हुन्छ।” हुन पनि ईश्वरका सन्तानमा कोही ठूलो र कोही सानो हुँदैन। गीतामै भनिएको छ– “विद्या र विनय भएका ब्राह्मण, गाई, हात्ती, कुकुर र चाण्डाल सबैमा विद्वान्हरू बराबर दृष्टिले हेर्छन्।” शूद्रले छोएको खानु हुँदैन भन्ने कहीं लेखिएको छैन, बरु ठूला यज्ञ तथा भोजमा पकाउने-पस्किने काम नै शूद्रबाट भएको उल्लेख छ। यो छुवाछुतको कुरा धेरै पछि आएर कायम गरिएको रूढि हो। सफा नभएको ब्राह्मणभन्दा सफा शूद्र धेरै शुद्ध हुन्छ। ब्राह्मण जात जन्मले पाउने होइन। ब्रह्म अर्थात् ज्ञान अथवा ईश्वरीय सत्ताको ज्ञान हुने ब्राह्मण हो। उसको काम पढ्नु, पढाउनु, यज्ञ गर्नु, यज्ञ गराउनु, दान दिनु र दान लिनु यति छवटा तोकिएका छन्। राजनीति, खेती, व्यापार वा नोकरी गर्दा ब्राह्मण ब्राह्मण रहँदैन। ऊ त निःस्वार्थ भएर झुप्रोमा बसेर पनि ठूला शासक, धनी, व्यापारी आदिलाई कर्तव्यको उपदेश दिन्छ।

ऊ कसैसित डराउँदैन, न त कसैबाट केही पाउने लालसा गर्छ। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्यलाई नजिती ब्राह्मण भनिँदैन। विश्वामित्र क्षत्रिय कुलमा जन्मेर पनि तपस्याको प्रभावले ब्राह्मण भए। यस अवधिमा उनले धेरै परीक्षाहरू पार गर्नुपर्‍यो। मेनकासँग सम्पर्कमा काम जित्न नसक्दा र त्रिशङ्कुका पालामा क्रोध जित्न नसक्दा उनले अझ तेरै तपस्या गर्नुपर्‍यो। यसबीचमा तपस्याको प्रभावले अर्कै ब्रह्माण्ड सिर्जना गर्ने क्षमता सिद्धि पाइसकेका भए पनि उनी ब्राह्मण भनिएनन्। अन्तमा अझ बढी तपस्या गरेर ती छ शत्रुलाई जितेपछि मात्र उनी ब्रह्मर्षिमा दरिए। सबै अस्त्र-शस्त्रको ज्ञान र सिद्धि भएका उनलाइ जाबा मारीच, सुबाहु र ताडकाजस्तासँग लड्न रामलाई गुहार्नुपर्ने थिएन। उनैले सिकाएका अस्त्र-शस्त्रले रामले त्यत्रो पराक्रम गरे। यो सबै विश्वामित्रले ब्राह्मणत्व बचाउन गरेका मात्र थिए।

अब अलिकता दानबारे चर्चा गरौं। आर्यसभ्यता साँचो अर्थमा समाजवादी सभ्यता थियो। यहाँ धनमाथि व्यक्तिको अधिकारको सीमा किटिएको छ। आफूलाई सपरिवार एक वर्ष खान-लाउन पुग्नेबाहेक बाँकी सम्पत्तिलाई आफ्नो ठान्नु हुँदैन। हो, सञ्चय गर्नुपर्छ तर समाजको धरौटी आफूले जिम्मामा मात्र राखेको ठान्नुपर्छ। यदि कसैले आफ्नो ठान्ने भूल गर्छ भने त्यसलाई 'चोर' नै भनिएको छ। यसरी सङ्कलित धनलाई अरू आवश्यकता हुने सत्पात्रमा दिनु नै दान हो। दान गर्दा देश-कालअनुसार दिनुपर्छ भने यसबाट कुनै पनि

प्रकारको लाभ अथवा प्रसिद्धि आदिको अपेक्षा हुनु हुँदैन, अनि बल्ल त्यो दान सात्त्विक दान मानिन्छ। यस्तै कुनै यज्ञ, पूजा, तीर्थ आदि गर्दा पनि आफू सपरिवार एक वर्ष खान-लाउन पुग्ने बाँकी नराखी गर्नु हुँदैन। यदि गरिएमा त्यो कार्य निष्फल हुन्छ। यसरी व्यक्तिले न त समाजप्रति अन्याय गर्न पाउँछ, न त आफू र आफ्नो परिवारप्रति। दान दिँदा सबभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा दान पाउनेले कसरी प्रयोग गर्छ त्यसमा निर्भर गर्दछ। मैले दिने हो दिएँ, अब ऊ जे गर्छ गरोस् भन्नु हुँदैन। यज्ञ, पूजा आदिमा सच्चा ब्राह्मणलाई दिइने कारण त्यस्ता विद्वान् विवेकी पुरुषले दानमा प्राप्त धन अवश्य पनि राम्रो काममा लगाउँछन् भन्ने विश्वास हो। गरिबलाई उसको शरीर स्वस्थ छ भने दान होइन काम दिनुहोस्। यदि गरिब रोगी छ भने त्यसको उपचारका लागि गरिएको दान सर्वोत्तम दान हो। गरिब मेधावी विद्यार्थीलाई पढ्न आर्थिक सहायता गर्ने वा विद्या पढाइदिने दान पनि उच्च कोटिको हो। असहाय वृद्धहरूलाई भरणपोषण गर्नु पनि दानको उच्चता हो। यीबाहेक सामाजिक उत्थान, सुविधा वा सेवाका लागि दान गर्नु पनि उत्तम हो। साधु, सन्त, योगी आदि कोही साँच्चै साधु हुन्छन् भने कतिपय पाखण्डी र ढोंगी पनि हुन्छन्। यस्ताको पहिचान गर्नु ज्यादै कठिन हुन्छ। तर जस्तै कठिन भए पनि ढोंगी पाखण्डीले धेरै समय धेरै मानिसलाई मूर्ख बनाउन सक्दैनन्। सच्चा साधुमा दिइएको दानले कतिपय ठाउँहरूमा विश्वकै कस्ता-कस्ता सेवा गरेको हामी देख्दछौं। साधु भन्नाले रँगाएको कपडा लगाएर मात्र हुँदैन; कोही गृहस्थी वा सामान्य व्यक्ति

पनि ठूलो साधु हुन सक्छ। अथवा कतिपय उपकारमुखी संस्थाहरू पनि दानका लागि राम्रा पात्र हुन सक्छन्। दान गर्न धनै चाहिन्छ भन्ने छैन। श्रम गर्न सक्नेले श्रमदान, विद्या हुनेले विद्यादान, सीप हुनेले सोहीबमोजिमको सेवा गर्नु पनि दान हो। दान दिनु मानिसले मानिसलाई दिनु मात्र नभएर ईश्वरलाई नै दिनु हो। हरेक व्यक्ति ईश्वरकै रूप हो। त्यसैले अरू जीवको सेवालाई ईश्वरकै सेवा ठान्नुपर्दछ। जब यस सत्यलाई मानिसले स्वीकार गर्दछ अनि संसारभरका नियम-कानुन केही आवश्यक पर्दैनन्, किनकि ऊ अहिंसक, अनाक्रामक र परोपकारी बनेको हुन्छ।

आफूलाई मन नपर्ने कुरा अरूलाई पनि मन पर्दैन। त्यसैले जस्तो व्यवहार आफूले अरूबाट अपेक्षा गरिन्छ उस्तै अरूसँग पनि आफूले व्यवहार गर्नुपर्छ। यसका लागि आफूले बढी महत्त्वाकाङ्क्षा, लोभ आदिलाई छोड्नुपर्छ। आत्मसंयमको यही पहिलो पाठ हो। धन, जमिन र स्त्री झगडाका मूल हुन्। आकाङ्क्षा पूरा भएमा तत्काल त सुख अनुभव हुन्छ तर अर्को इच्छा तुरुन्त पैदा भइहाल्छ। यसरी इच्छाको अन्त कहिल्यै हुँदैन। "आगोमा घिउ हालेर शान्त हुन्न कबै पनि। त्यस्तै इच्छा गरी पूरा सकिँदैन कहीं पनि॥" यही आत्मसंयम र इन्द्रियनिग्रह नै दम हो। यसो भन्दैमा सबैले सबै छोडेर जोगी भएर जानुपर्छ भन्ने होइन, तर आइपरेको कुरालाई कर्तव्य बुझेर अतिलिप्सा नराखीकन लाग्नुपर्दछ। गृहस्थाश्रममा रहेर राम्ररी कर्तव्य पालन गर्न सक्ने व्यक्ति पनि कुनै सन्न्यासीभन्दा कम हुँदैन। अझ साँच्चै भन्ने हो भने गृहस्थाश्रम

सबै आश्रमको जरो हो। यसैले सबैको पालन गर्दछ। यदि सबैले घरबार छोडेर जोगी हुन लागे भने यो संसारै चल्दैन। आकाङ्क्षा नराख्ने भन्नु पनि अर्थपूर्ण छ। प्रगतिको, अर्थोपार्जनको र संसारकै भलाइको आकाङ्क्षा नराखी निष्क्रिय हुनु भनेको होइन। शास्त्रले भन्छ– "म कहिल्यै मर्दिनँ र बूढो हुन्नँ भन्ने ठानेर धन र विद्या आर्जन गर्नू अनि कालले केशमा समातिसक्यो भन्ने ठानेर धर्म गर्नू।" अर्थात् जो गर्ने हो कर्तव्य ठानेर राम्ररी गर्नुपर्छ। सफल हुनु-नहुनु भगवान्को भरोसमा छोड्नुपर्छ। अति-आसक्ति केहीमा पनि गर्नु हुँदैन। दुःखको मूल कारण नै अति-आसक्ति हो। आकाङ्क्षा पूरा भएमा खास फरक पर्दैन र तुरुन्त अर्को आकाङ्क्षा पैदा हुन्छ। यदि पूरा भएन भने मनमा दुःख लाग्छ। सुखी त्यही हो जो 'न त द्वेष गर्छ न त चाहना गर्छ'।

धार्मिक कृत्यअन्तर्गत तीर्थ र विभिन्न धाम, देवस्थल आदिको भ्रमण र दर्शनको पनि ठूलो महत्त्व छ। अग्रज श्रद्धालुहरूले अतुल सम्पत्ति खर्च गरेर, अकल्पनीय श्रम लगाएर ठाउँ-ठाउँमा विभिन्न मन्दिरहरू बनाएका छन्, भगवान्का विभिन्न रूपका मूर्तिको स्थापना गरेका छन् र नदी-तलाउहरूमा घाटहरू बनाएका छन्। ती भक्तहरू सबै मूर्ख थिएनन्। त्यो वैभव उनीहरू आफैंमा उपभोग गर्न पनि सक्थे। यस्तो नगरेर ती मन्दिर आदि बनाउनमा उनीहरूको के स्वार्थ थियो त भने जनकल्याण। ती भक्त आफू त आफ्ना इष्टदेवकहाँ पुगे, सँगसँगै अरू मानवहरूलाई पनि बाटो बनाएर गए। ती मन्दिरहरूमा स्थापित देवमूर्तिहरू वा शिला,

कुण्ड आदिमा आवाहन गरेर प्राणप्रतिष्ठा गरिएका देवताहरू त्यहाँ वास गर्छन् र त्यहाँ गई दर्शन, पूजा, आराधना आदि गर्ने भक्तहरूलाई कल्याण गर्दछन्। भगवान्लाई त कुनै मन्दिर चाहिएको थिएन। किनकि ऊ त सम्पूर्ण ब्रह्माण्डकै सृष्टिकर्ता र मालिक हो। भक्तलाई हो मन्दिर चाहिने। गङ्गाजीको पानी अँजुलीमा उभाएर गङ्गाजीलाई नै अर्घ चढाएजस्तै हो मन्दिरनिर्माण वा पूजा, तर त्यहाँ भक्तले आफ्नो भावनाको जलप थपेको हुन्छ। सम्बन्धित देवमूर्तिमा असङ्ख्य भक्तहरूले आस्था चढाउँदा-चढाउँदा त्यस मूर्तिमा त्यो आस्थाबाट निस्केको आवेगको विद्युत्-चुम्बकीय शक्ति यति घनीभूत भइसकेको हुन्छ कि मूर्ति दिनप्रतिदिन झन्-झन् प्रभावकारी हुन्छ। सँगसँगै मन्दिरको संरचनाको पनि आफ्नो बेग्लै महत्त्व छ। वास्तुकलाका जानकारहरूको उत्कृष्ट क्षमता प्रदर्शन मात्र नभर त्यस संरचनामा शक्तिस्थापनको पनि ठूलो रहस्य छ। बारम्बार भूकम्पहरू गइरहन्छन्। कस्ता-कस्ता भवन र दरबारहरू ध्वस्त हुन्छन्, तर जीर्ण मन्दिर पनि भत्केको विरलै देखिन्छ। मन्दिरका आकारप्रकारको कारणले नै विद्युत्-चुम्बकीय प्रभाव पनि हुन्छ। वैज्ञानिकहरूले पिरामिडको अध्ययनबाट यो कुरो पत्तो लगाएका हुन्। हामीले सामान्य घर पनि पिरामिडको आकृतिमा बनाएमा त्यसभित्र बस्दा रोगहरू हराउने, जीवन लामो हुने, विचार शान्त रहने आदि प्रभावहरू हुन्छन्। यसका लागि सानै भए पनि पिरामिड आकारको ध्यानगृह बनाएर त्यसमा बसी ध्यान गर्ने गरेमा एकाग्रता अझ घनीभूत हुन्छ। मन्दिरमा सञ्चित

ऊर्जा बाहिर नष्ट नहुने गरी गुम्बज आकार वा प्यागोडा आकारमा बनाइएका हुन्। गुम्बज आकारको सानो प्रतिरूप शिवलिङ्ग हो।

प्राणायामलाई पनि विशेष गरेर हिन्दू धर्ममा निकै महत्त्व दिइएको छ। कुनै पनि पूजा गर्नुभन्दा पहिले 'बत्ती बालेर, आचमन गरेर र प्राणायाम गरेर' भन्ने निर्देश गरिन्छ। प्राणायाम शब्दले नै यो प्राणको अथवा प्राणवायुको आयाम हो भन्ने जनाउँछ। मानिसको शरीरमा पाँच प्रकारले वायु रहेको हुन्छ। हृदय अथवा छातीमा प्राणवायु, मलद्वारनिर अपानवायु, नाइटोमा समानवायु, घाँटीमा उदानवायु र सारा शरीरभरि घुम्ने व्यानवायु भनिन्छ। ती सबैमा मुख्य प्राणवायु नै हो। यसको राम्रो सन्तुलनले अरू वायुहरूमाथि पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। प्राणायामका तीन प्रकार छन्– पूरक, कुम्भक र रेचक। पूरकमा सकेसम्म बिस्तारै देब्रे नाकबाट हावा तान्दै फोक्सोमा सकेसम्म भर्ने, कुम्भकमा त्यो भरिएको हावालाई सकेसम्म धेरै बेर रोकेर राख्ने र रेचकमा भरिएको हावा जति सक्दो बिस्तारै दाहिने नाकबाट बाहिर फाल्ने गरिन्छ। यो सामान्य प्राणायामको विधि हो। विचार र श्वासप्रश्वासको अत्यन्त निकट सम्बन्ध हुन्छ। उत्तेजक विचार आउँदा सास छिटो चल्ने आदि हामीले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्दछौं। प्राणायाममा कुम्भक प्राणायामले मन बरालिने हुनबाट तानेर ल्याउँछ र राम्ररी प्राणायाम गर्न सकेमा विचाररहित हुन सकिन्छ जुन कि ध्यानको पराकाष्ठा अथवा समाधिस्थिति हो। हामी बाहिरबाट अक्सिजन तान्दछौं

जुन हाम्रा लागि अपरिहार्य प्राणतत्त्व हो। त्यसै गरी सास फाल्दा भित्रको विकार जलाएर फाल्दछौं। हाम्रो फोक्सोको पूर्ण क्षमताअनुसार सास तान्ने काम ज्यादै कमले मात्र गर्दछन्। पूरा फोक्सो फुल्ने गरी सास तान्नाले मात्र पनि कतिपय रोगहरू निको हुन्छन्।

माथि भनिएको त प्राणायामको एक सामान्य विधि मात्र हो। देब्रे नाकबाट पूरा हावा तानेर दाहिनेबाट फाल्ने र त्यसै गरी दाहिनेबाट तानेर देब्रेबाट फाल्ने अनुलोम-विलोम प्राणायाम हो। सधैं बिहान यो प्राणायाम सय पटक गरेमा हृदयरोग हुनबाट बच्न सकिन्छ। भित्रको सास जम्मै फालेर पेट भित्रपट्टि तानेर रेचक स्थितिमा सकुन्जेल बस्नु बाह्य प्राणायाम हो। यसले अपानवायुलाई माथितिर दबाव दिन बाध्य गराउँछ। हाम्रो चेतनको मुख्य भाग दिमागबाट सोझै तल मेरुदण्डको भित्रभित्रै तल गुदद्वारसम्म पुगेको हुन्छ। बाह्य प्राणायामले मूलाधारबाट कुण्डलिनी माथि उठ्ने क्रिया गर्न प्राथमिक मदत गर्दछ। यही श्वासलाई छोड्ने बेलामा जोडले छोड्दै नाइटोभन्दा मुनिको भागदेखि बल लगाएर भित्र तान्ने कपालभाति प्राणायाम हो। यसले पेटका रोगहरू, श्वासप्रश्वासका रोगहरू र मुटुका नसा साँघुरिने आदिमा ठूलो फाइदा गर्छ र कोलेस्टेरोल घटाउँछ। जिब्रो गोलो बनाएर मुखबाट सास तान्ने र नाकबाट छोड्नेलाई शीतली प्राणायाम भनिन्छ। यसले गर्मीमा जीउ शीतल गराउने र थकाइ लागेकोमा ताजा गराउन मदत गर्छ। सिधा उत्तानो परी सुतेर नाकका दुवै प्वालबाट छिटो-छिटो लामो सास

तान्ने र छोड्ने क्रिया विद्युतीकरण हो। यसले शरीरमा नयाँ ऊर्जा दिने काम गर्छ। प्राणायाम गर्दा नाक थुन्नका लागि दाहिने हातका साहिँली र कान्छी औंलाले देब्रे नाक थुन्ने र बूढी औंलाले दाहिने नाक थुन्ने गर्नुपर्दछ। माझी औंला र चोर औंला सोझो पारेर आँखीभुइँको बीचमा टेकाउनुपर्दछ।

न्यास पनि पूजाको एक अङ्ग हो। न्यास भन्नाले राख्नु हो। अर्थात् आफ्नो देहका विभिन्न अङ्गमा सम्बन्धित देवताको बीजमन्त्र अथवा नाममन्त्रले राख्नु अथवा आफू पनि देवतामय हुनु र आफूलाई रक्षा गर्नु पनि हो। १. हृदयमा पाँचै औंलाले छुने; २. शिरमा बूढी औंलाबाहेक चार औंलाले छुने; ३. शिखामा हातको मुठी बनाएर घोप्टो पारी छुने; ४. दुवै हातले एकअर्को कुममा छुने; ५. चोर औंला दाहिने आँखामा, साहिँली औंला देब्रे आँखामा र माझी औंला आँखीभुइँको बीचमा छुने र ६. दाहिने हात घुमाएर देब्रे हात उत्तानो पारी त्यसमा चोर औंला, माझी औंला र साहिँली औंलाले ताली जस्तो गरेर हान्ने। त्यस्तै औंलाको न्यासमा १. बूढी औंलाहरूले एकअर्काको टुप्पो छुने; २. चोर औंलाहरू; ३. माझी औंलाहरू; ४. साहिँली औंलाहरू; ५. कान्छी औंलाहरू छुने र अन्त्यमा ६. दाहिने हातले देब्रेको पछाडि छोएर अनि देब्रे हातले दाहिनेको पछाडि छुने। न्यास गर्दा मन्त्र वा बीजमन्त्र नराखीकन गर्न सकिन्छ। यस्तै सम्पूर्ण जीउको न्यास पनि गरिन्छ। सम्बन्धित देवताका विभिन्न नामबाट शिर, निधार, आँखा, आँखीभुइँ, कान, गाला, नाकका पोरा, मुख, घाँटी, काँधहरू, हात, हत्केला, छाती, स्तनहरू,

पिठ्यूँ, दुवैतिर पार्श्वभाग (कोल्टे) हृदय, पेट, कटि, जननेन्द्रिय, गुदा, घुँडा, पिँडौला, गोलीगाँठा, खुट्टामुनि र सर्वाङ्गको न्यासलाई अङ्गन्यास भनिन्छ। त्यस्तै चारै दिशा, चारै उपदिशा र तल-माथिसमेतको विभिन्न नामबाट न्यास गरेर रक्षा गरिन्छ।

ध्यान पनि पूजाको अभिन्न अङ्ग हो। आफूले पूजा गर्न लागेका देवताको अङ्ग, वस्त्र, आभूषण, वाहन र गणहरूसहितको मनमा राम्ररी ध्यान गरेर पूजा गर्नुपर्दछ। ध्यानमा देवताको हातको मुद्रा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विशेष गरेर धेरै देवी-देवताको ध्यानमा वरमुद्रा र अभयमुद्रा रहन्छ। देवतालाई मन पर्ने वा निषिद्ध फूलहरूको पनि हेक्का राख्नुपर्छ। विष्णुलाई तुलसी, शिवलाई बेलपत्र र धतुरोको फूल, गणेशलाई दूबो, सूर्यलाई करवीर फूल र देवीलाई रातो जपाकुसुम, बेलको फूल र बेलपत्र मन पर्ने हुन्। शालिग्राममा रातो टीका र अक्षता, गणेशलाई तुलसी र शिवलाई केतकी फूल निषिद्ध हुन्। पितृकार्यमा परिजातबाहेक अरू रातो फूल र बास्ना आउने फूल निषिद्ध छन्। पितृकार्य गर्दा दक्षिण फर्केर गर्ने र अरू देवकार्य गर्दा अरू दिशातिर फर्केर (भरसक पूर्व) गर्नुपर्छ। यदि देवतातिर फर्कंदा (स्थायी मूर्ति राखेको ठाउँमा) दक्षिण फर्कनुपरे पनि दोष लाग्दैन। सामान्यतया पूर्व फर्किएरै पूजा गर्नुपर्छ। यसरी बस्दा आफ्नो अगाडि बोहोतो आदिमा चामल राखेर त्यसमाथि दियोमा बत्ती, त्यसभन्दा अलि उत्तरमा बोहोतो आदिमा चामल राखेर त्यसमाथि गणेश स्थापना गर्नुपर्छ। गणेशको मूर्ति आदि भए

सोमा र नभए सिङ्गो सुपारी आदिमा आवाहन गर्नुपर्छ। त्यसपछि उत्तर-पूर्वको बीच ईशान कोणमा पात्रमा धान वा चामल राखी त्यसमाथि कलश स्थापना गर्नुपर्छ। कलशलाई चन्दन, अबिर आदिले सिँगारेर रातो-सेतो वस्त्रले लपेटेर राख्नुपर्छ। यसरी राखेर कलशको पूजा गरिसकेपछि कलशमाथि बोहोतामा चामल भरी त्यसमा अबिरले अष्टदलकमल लेखेर त्यहाँ ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, अधिदेवता, प्रत्यधिदेवता, विनायक आदि पञ्चलोकपाल, इन्द्र आदि दशदिक्पाल, धाता आदि बाह्र आदित्य, आवह आदि सात मरुत्, ध्रुव आदि आठ वसुहरू, वीरभद्र आदि एघार रुद्र, वास्तोस्पति, क्षेत्रपाल, सूर्य आदि नवग्रहको आवाहन गरेर पूजा गर्नुपर्छ। यति अगाडि गरिने पूजा कुनै पनि पूजाविधानको अभिन्न अङ्ग हो र यसलाई पूर्वाङ्गपूजा भन्दछन्।

पूर्वाङ्गपूजापछि मात्र आफूले जुन देवताको पूजा गर्न लागेको हो सो गर्नुपर्छ। आफ्नो अगाडि भुइँमा टपरीमा चामल हालेर त्यसमाथि थालीमा अष्टदल लेखेर त्यसमा आफूले चाहेका देवताको पूजा गरिन्छ। पूजा गर्दा मूर्ति, यन्त्र, प्रतिमा र सुपारी आदि फलमा पनि देवताको आवाहन गरेर पूजा हुन्छ।

पूजा पनि दुई प्रकारका छन्– भौतिक र मानस। भौतिक पूजामा सामग्री जुटाएर प्रत्यक्ष पूजा गरिन्छ भने मानसपूजामा मनमनै देवताको कल्पना गरेर मनैले सामग्री कल्पना गर्दै मनले पूजा गरिन्छ। यसबाहेक मानसपूजामा दुवै हातका बूढी औंला र कान्छी औंला जोडेर चन्दनको

कल्पना, त्यस्तै बूढी औंला र साहिँली औंला जोडेर जल, माझी औंलासित जोडेर बत्ती, चोर औंलासित जोडेर धूप, खालि बूढी औंला देखाएर फूल र जम्मै औंलाहरू जोडेर पानको कल्पना गरेर पनि पूजा गरिन्छ।

पूजा गर्दा वा पूजा गर्ने सामग्री तयार गर्दा दुवै हात दुवै घुँडाभन्दा भित्र हुनुपर्छ। यसका लागि पलेंटी कसेर बस्दा उपयुक्त हुन्छ। पञ्चामृत बनाउन गाईको दूध, दही, घिउ, मह र चिनी मिलाएर बनाउनुपर्छ। मधुपर्क बनाउन घिउ, मह र चिनी मिलाउनुपर्छ। पञ्चगव्य बनाउन गाईको गोबर, गहुँत, दूध, दही र घिउ मिलाउनुपर्छ। जुठो-सूतक परेकोमा चोखिने दिन नुहाएर धोएको लुगा लगाई पञ्चगव्य खाने, जीउमा र घरमा समेत छर्कने गरेर चोखो गराइन्छ। पूजा गर्दा शरीरको माथिल्लो भागमा कुनै कपडा हुनैपर्छ। सधैं लगाइएको जनै फेरेको सात दिन नाघेको छ भने पूजा वा पितृकार्यमा फेर्नुपर्छ। पूजा गर्दा र अघि-पछि पनि जनै देब्रे काँधमा राखेर दाहिनेपट्टि झारेर दाहिने हात बाहिर निकाल्नुपर्छ र यसलाई सव्य भनिन्छ। दाहिने काँधमा भिरेर देब्रेतिर झारी देब्रे हात बाहिर निकाल्दा अपसव्य भनिन्छ र मालाजस्तो सोझो भिरेको जनैलाई निवीती भनिन्छ। अपसव्य र निवीती श्राद्ध वा तर्पणको समयमा विधिअनुसारले धारण गरिन्छ। शिखा भनेको टुप्पी हो। यसमा सुर्केनी पारेर बाँधिएको शिखाग्रन्थि हो। ब्राह्मण, क्षत्रिय र वैश्यले कुनै पनि शुभकर्ममा शिखाग्रन्थि पारेको हुनैपर्छ। रौं खुइलिएकाहरू टाउकाको माझबाट पछाडि रौं भएको ठाउँमा शिखा सारेर पनि पाल्छन्

र सो पनि नभए कुशको शिखा बनाएर पनि काम गरेको देखिन्छ। जुठो, सूतक वा पर सरेको बेला पूजा गर्न, मन्दिरभित्र जान वा प्रसाद लगाउन-खान वर्जित छ। त्यस्तै बरखी बारेका व्यक्तिले वर्षभरि आफ्नो नित्यपूजाबाहेक अरू पूजा गर्न वा रातो टीका र फूल-प्रसाद लाउन निषिद्ध छ।

जप गर्ने मालाको पनि विशेष महत्त्व छ। माला रुद्राक्ष, भद्राक्ष (रुद्राक्षजस्तै साना दाना), कमलगट्टा, फट्टिक, ऊन, तुलसी काठको दाना आदिका विभिन्न हुन्छन्। सबभन्दा बढी चल्ती रुद्राक्षकै छ। सामान्यतया एक सय आठ, चवन्न वा सत्ताइस दानाका माला हुन्छन् र शीर्षमा एक दाना सुमेरु हुन्छ। जप गर्दा माला सकिएपछि अझ बढी जप गर्नुपरेमा सुमेरुलाई नाघ्नु हुँदैन र माला घुमाई जप चालू गर्नुपर्छ। सत्ताइस दानामा चार पटक र चवन्न दानामा दुई पटक जप गरेपछि एक सय आठ हुन्छ। हजार जप गर्दा एक सय आठलाई एक सय मात्र मानिन्छ। भनिन्छ– जप गर्दा-गर्दा मालामा पनि शक्ति भरिँदै जान्छ, त्यसैले माला भरसक फेर्नु हुँदैन। बजारमा चवन्न दानाबाहेकका बढी वा घटी दानाका माला पनि पाइन्छन्। यसैले माला किन्दा गनेर मात्र किन्नुपर्छ। मालालाई पहिलो पटक प्रयोग गर्नुअघि धोएर पूजा गरी इष्टदेवतालाई छुवाएर प्रयोग गर्नुपर्छ। माला, मूर्ति वा यन्त्रको प्राणप्रतिष्ठा गर्ने विधि पनि छ। प्राणप्रतिष्ठा भनेको यसमा प्राण भर्नु हो। यसका लागि पञ्चामृतले धोएर पखाली आगो वा बत्तीमाथि देखाएर चन्दन, फूल र अक्षता (विष्णुको मूर्ति वा प्रतिमा भए जौ) हातमा लिएर त्यसमा छुँदै ‘यस मूर्ति वा

मालाको प्राण, जीव र सबै इन्द्रियहरू यसमा आएर बसून्' भनी चढाउनुपर्छ। माला नभएको बेला हातको औंलाको आँख्लालाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। साहिँली औंलाको माझको गिँडलाई एक मानी तल दुई, कान्छी औंलाको तल तीन, माझमा चार, टुप्पामा पाँच, साहिँलीको टुप्पो छ, माझीको टुप्पो सात, बीच आठ, फेद नौ र चोर औंलाको फेदमा दस गन्ती गरेर जप गर्नुपर्छ। आठ मात्र जप्न कान्छी औंलाको फेददेखि सुरु गरेर यही क्रमले जप्नुपर्छ। दसपछि अर्को दस जप्नुपरेमा चोर औंलाको फेदबाट सुरु गरी उल्टो ल्याउनुपर्छ। तान्त्रिक जपका लागि कान्छी औंलाको फेदलाई एक मानेर बीचमा दुई, टुप्पामा तीन, साहिँलीको टुप्पो चार, माझीको टुप्पो पाँच, चोर्नीको टुप्पो छ, चोर्नीकै बीचमा सात, फेदमा आठ, माझी र साहिँलीको फेदमा नौ र दस गनिन्छ। आठ मात्र गन्नुपर्दा यही क्रममा गएर चोर्नी औंलालाई बिलकुल छोडेर माझीको बीचमा र फेदमा छ र सात अनि साहिँलीको फेदमा आठ पुऱ्याई टुङ्ग्याइन्छ। गन्ती गर्दा छुने काम बूढी औंलाको टुप्पाले गरिन्छ। शिवको मन्त्र जप्दा साहिँली औंलाको बीचबाट सुरु गरेर माझी औंलाको टुप्पाबाट चोर्नी औंलाको टुप्पामा आठ, बीचमा नौ र फेदमा दस गर्ने गर्नुपर्छ। यसमा आठ गन्न कान्छी औंलाको फेदबाट सुरु गरिन्छ। मालामा जप्दा चोर्नी औंलाले दाना नछोई माला माझी औंलामा टेकाएर बूढी औंलाले दाना सार्नुपर्छ।

पूजा गर्ने जल ताजा, स्वच्छ र भरसक आफैं आफ्नै जातको वा माथिल्लो जातको मानिसले ल्याएको हुनुपर्छ।

घरमा गङ्गा आदि तीर्थको जल भए कलश वा घडामा गङ्गाजल माथिबाट हाल्नुपर्छ। गङ्गाजलमा माथिबाट अरू जल हाल्नु हुँदैन। पूजा गर्ने अक्षता (चामल) तीन पटक पखालेर प्रयोग गर्नुपर्छ। कुशे औंसीका दिन ल्याइएको कुश वर्ष दिनभरि, अरू औंसीमा ल्याइएको एक महिना र सोमबारे कुशे औंसी परेकोमा ल्याइएको भने बाह्र वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। कुशका तीन त्यान्द्रा भिजाएर सुर्केनी बनाई हातको साहिँली औंलामा औंठी लगाएर पूजा गर्नुपर्छ। पूजा गर्नुभन्दा पहिले 'यस्तो गर्नेछु' भन्ने निश्चय वचनलाई सङ्कल्प भन्दछन्। सङ्कल्प गर्दा तीन टुक्रा कुश, जौ र तिलका केही गेडा अनि पानी हातमा लिएर गरिन्छ। पूजा गर्ने सर्जाममा पानी, चन्दन वा केशरी, सिन्दूर, अबिर, अक्षता, जौ, तिल, पञ्चामृत, फूल, फूलको माला, धूप, बत्ती, नैवेद्य (चढाउने खाद्य पदार्थ), फलफूल, पान र पैसा (खुद्रा साटेर राखिएको) ठिक्क पार्नुपर्छ। भाँडाकुँडामा बोहोता वा साना प्लेट, टपरी वा ठूला प्लेट, पञ्चपाला (साना-साना सातखण्डे खाल्डा भएको प्लेट), पञ्चपात्र (सानो गिलास), आचमनी (चम्चा), अर्घ, कलश थाप्ने सानो घडा, थाली र हात धुने वा पानी फाल्ने बाटा आदि ठिक्क पार्नुपर्छ। पूजा आदि कार्य दाहिने हातले गर्नुपर्छ। दाहिने हात नभए वा चल्दै नचल्ने भए मात्र देब्रेले पनि हुन्छ। देवतालाई चन्दन चढाउँदा वा आफूले टीका लगाउँदा साहिँली औंलाले र अरूलाई टीका लगाइदिँदा बूढी औंलाले लगाइदिनुपर्छ। होम गरेको तिलक भने अरूलाई पनि साहिँली औंलाले नै लगाइदिनुपर्छ। आचमन गर्नु भनेको

अलिकति पानी दाहिने हत्केलामा हालेर पिउनु हो। जस्तै १. केशवलाई नमः, २. माधवलाई नमः, ३. गोविन्दलाई नमः यति तीन पटक पिएर ४. दामोदरलाई नमः यस मन्त्रले एक चम्चा पानी हातमा राखेर भुइँमा छोड्ने। तीन पटक पिउने र अन्तमा एक पटकको भुइँमा फाल्नुपर्छ। पूजा गर्दा 'नमः' शब्द र होम गर्दा 'स्वाहा' शब्दको प्रयोग गरिन्छ। पूजा गर्दा कुनै सामग्री उपलब्ध नभएमा झोल पदार्थको साटो पानी र अरूको साटो फूल चढाएर काम गरे पनि हुन्छ। नवग्रहलाई वस्त्र चढाउँदा भरसक नौ रङ्गका कपडाका टुक्रा, नभए रातो-सेतो मात्र भए पनि हुन्छ।

पूजाविधि

सबै सामान ठिक्क पारेर आसनमा बसी बत्ती बालेर आचमन गर्ने– १. ॐ केशवलाई नमः, २. ॐ नारायणलाई नमः, ३. ॐ गोविन्दलाई नमः, ४. ॐ वासुदेवलाई नमः (फाल्ने)। एउटा फूल चन्दनमा चोपेर केही अक्षताका साथ हातमा लिई ध्यान गर्ने–

सेतो वस्त्र लगाएका चन्द्रझैं मुस्कुराउने।
विष्णुको ध्यान गर्नाले सारा विघ्न हराउँछन्॥
मद बग्दै छ घाँटीमा भमरा भुन्भुनाउँछन्।
सम्झँदैमा ती गणेश कामना पूर्ण गर्दछन्॥
तीखा दाह्रा जीउ भारी आगोझैं कल्प अन्तका।
हे भैरव नमस्कार आज्ञा देऊ कृपा गर॥

गणेश स्थापना गर्ने बोहोतामा चढाउने। फेरि एउटा फूल, चन्दन र अक्षता लिई प्रार्थना गर्ने–

लोकलाई तिमी थाम्छचौ तिम्रा आधार विष्णु छन्।
पृथ्वी देवि नमस्कार गर्नुहोस् शुद्ध आसन॥

आफू बस्ने आसनमुनि चढाउने।

अगाडि भुइँमा चन्दनले शङ्ख-चक्र लेखेर चन्दन, फूल र अक्षताले शङ्खलाई नमः, चक्रलाई नमः भनी पूजा गरेर दुई टुक्रा कुश ओछ्याएर त्यसमाथि सानो थाली (कर्मपात्र) राख्ने। त्यसमा पानी, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, फूल र कुशका टुक्राहरू हालेर पूजा गर्ने–

सबै समुद्र र नदी तीर्थ बादल औ नद।
पवित्र जो छन् ती आऊन् पूजा गर्दा सधैं यहाँ॥

हातले गाईको थुनको मुद्रा, एक हातमाथि अर्को राखेर छोपी माछाको मुद्रा र चोर्नी औंला मात्र घुमाएर अङ्कुश मुद्रा देखाउने। त्यो जल आफू र पूजासामग्रीमाथि छर्कने–

बिटुलो होस् कि चोखो होस् जे अवस्था भए पनि।
पुण्डरीकाक्ष सम्झेर चोखियो भित्र-बाहिर॥

अनि कर्मपात्रबाट तीन टुक्रा कुश, केही जौ-तिल र पानी हातमा लिएर सङ्कल्प गर्ने–

हरिः ॐ तत्सत् तत्सत् तत्सत् विष्णुः विष्णुः विष्णुः श्रीभगवान् पुराणपुरुषोत्तम विष्णुका आज्ञाले चलेका ब्रह्माको दोस्रो प्रहरको आधा हुंदा श्रीश्वेतवाराह कल्पमा वैवस्वत मन्वन्तरको अट्ठाईसौं कलियुगमा सत्य-त्रेता-द्वापरपछिको

कलियुगको पहिलो चरणमा .... देश .... ठाउँ .... नदीको तीर .... गाउँमा अहिले साठी संवत्सरमध्ये .... संवत्सर .... अयन सौरमानबाट .... महिना चान्द्रमानबाट .... महिना .... पक्ष .... तिथि .... बारमा आज .... गोत्र .... प्रवरको .... नाम गरेको म सपरिवारको .... इच्छा पूरा गर्नका लागि .... देवताको पूजा पाएसम्मका उपचारले र त्यसको अङ्गस्वरूपले बत्ती, गणेश, कलश आदिको पूजा पनि गर्नेछु।

यति भनेर हातको पानी, कुश आदि भुइँमा छोड्ने। त्यसपछि बत्तीको पूजा–

अनन्त छौ हजार हातपाउ शीर्ष दृष्टि छन्।
हजार नाम कोटि कल्प धार्न शक्ति शाश्वत॥

जल, पञ्चामृत, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, फूल, नैवेद्य, भेटी आदि बत्तीका अगाडि भुइँमा चढाउने।

सबै कर्मका साक्षी दीपनारायणलाई नमः।

हातमा केही सर्स्यूँ र अक्षता लिएर चारैतिर छर्ने–

हटून् पर सबै भूत पृथ्वीमा भूत छन् जति।
विघ्न गर्ने भूत जाऊन् शिवाज्ञाले परै हटी॥

आफ्नो अगाडि भुइँमा शङ्ख-चक्र लेखेर पूजा गरी त्यसमाथि अर्घ स्थापना गरेर जल, पञ्चामृत, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, जौ, तिल, अक्षता, फूल र एउटा सानो फल वा फलको टुक्रा हालेर गाईको थुनको मुद्रा (धेनुमुद्रा), मत्स्यमुद्रा र अङ्कुशमुद्रा देखाएर त्यस जलले एउटा थालीमा सूर्यलाई

अर्घ दिने–

आऊ सूर्य सहस्रांशु तेजराशि दिवाकर।
भक्तमाथि कृपा राख अर्घ लेऊ प्रणाम छ॥

त्यही थालीमा सूर्यलाई चल, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, फूल, धूप, बत्ती, नैवेद्य, भेटी, पुष्पाञ्जली (फूल लिएर हात जोड्ने) बाट पूजा गर्ने–

जपाकुसुमझैं राता काश्यपेय महाद्युति।
तम नास्ने पाप नास्ने सूर्यलाई प्रणाम छ॥

अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहन र छायासहित श्रीसूर्यलाई नमः। अनि अर्घमा अलिकति पानी, चन्दन, अक्षता र फूल थपेर फेरि थाप्ने।

अनि गणेशको पूजा। मूर्ति वा फल बोहोताको चामलमाथि राखेर हातमा फूल लिएर ध्यान गर्ने–

बाङ्गो सुँड बडो देह कोटि सूर्यसमानका।
गणेशको ध्यान गर्छु पाल्नुहोस् जगदीश्वर॥

यो फूल चढाएर हातमा अक्षता लिई छर्ने। गौरी आदि सोह्र माताहरू, षष्ठी देवी र ऋद्धि-सिद्धिसहित अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहनसहित श्रीगणेश यहाँ आउनुहोस्, बस्नुहोस् र जबसम्म पूजा गर्छु सुस्थिर रहनुहोस् भनी पूजा गर्ने–

आसन (फूल), पाद्य (पाउ धुने एक चम्चा पानी), अर्घ्य (एक चम्चा अर्घको पानी), आचमन (एक चम्चा आचमन गर्ने पानी), फेरि आचमन, पञ्चामृतस्नान, शुद्ध पानीले स्नान, वस्त्र, वस्त्रपछि आचमन, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, दूबो, फूल, माला यतिले गणेशको पूजा गरेपछि

एउटा बोहोतामा केही फूल चुँडेर चन्दन, अक्षता, अबिर, सिन्दूर, जौ, तिल मिलाएर एक-एक नामले चढाउने– १. गौरीलाई नमः, २. पद्मालाई नमः, ३. शचीलाई नमः, ४. मेधालाई नमः, ५. सावित्रीलाई नमः, ६. विजयालाई नमः, ७. जयालाई नामः, ८. देवसेनालाई नमः, ९. स्वधालाई नमः, १०. स्वाहालाई नमः, ११. लोकमातालाई नमः, १२. हृष्टिलाई नमः, १३. पुष्टिलाई नमः, १४. तुष्टिलाई नमः, १५. कुलदेवतालाई नमः, १६. अम्बिकालाई नमः, १७. षष्टीदेवीलाई नमः, १८. ऋद्धिलाई नमः, १९. सिद्धिलाई नमः यति पूजा गरेर त्यसपछि धूप, बत्ती, नैवेद्य, खाने पानी, हात धुने पानी, फल, पान, दक्षिणा, प्रदक्षिणा (पानीले घुमाउने), नीराजन बत्ती (कपुर आदि), गौरी आदि सोह्र माताहरू, षष्टीदेवी, ऋद्धि-सिद्धिसहित अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहनसहित श्रीगणेशलाई नमः भन्दै चढाएर पूजा गरिसकेपछि हातमा फूल लिएर हात जोडी पुष्पाञ्जली गर्ने–

गणमध्ये गणपति प्यारामा प्रियका पति।
निधिमध्ये निधिपति वसु हौ हे गणेशजी॥
मुख राम्रो एकदन्ते, कैला, कान गजैसरि।
ठूलो भुँडी र विकट विघ्ननाश विनायक॥
धूम्रकेतु गणाध्यक्ष भालचन्द्र गजानन।
गणेशका बाह्र नाम जो पढ्छ कि त सुन्दछ॥
विद्यारम्भ बिहे गर्दा पस्दा वा निस्कँदा पनि।
सङ्ग्राममा सङ्कटमा विघ्न-बाधा हराउने॥
विघ्नका लहरा काट्ने बन्चरो हुन् गणेशजी॥

२९४.५४३
ख५५२६ छो
G.NO. 1473

गणेशमा चढाउने। अनि एक आचमनी पानी लिएर 'यस पूजाले श्रीगणेशजी प्रसन्न होऊन्' भनी चढाउने।

अब कलशको पूजा। पहिले कलश राख्ने, भुइँमा हातले छुने, अनि बोहोताको धान वा चामलमा छुने, त्यसपछि साहिँली औंलाले कलशलाई छुने। कलशलाई जलले पूर्ण गर्ने–

सबै समुद्र र नदी तीर्थ बादल औ नद।
पवित्र जो छन् ती आऊन् पूजा गर्दा सधैं यहाँ॥

हातमा अक्षता लिएर छर्कने। 'अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहनसहित हे वरुणजी, यहाँ आउनुहोस्, यहाँ बस्नुहोस् र जबसम्म पूजा गर्छु सुस्थिर-सुप्रतिष्ठित रहनुहोस्।'

कलशको मुखमा आँप वा पीपलका पात, फूलहरू मिलाएर राखी त्यसमा पूजा गर्ने– जल, पञ्चामृत, वस्त्र, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, केही माटो, एउटा सानो फल, बेसार, फूल, धूप, बत्ती, नैवेद्य, भेटी, प्रदक्षिणा, नीराजनसहित पूजा गरेर पुष्पाञ्जली लिने–

देव-दानवले वार्ता गरी सागर मन्थन।
गर्दा उत्पत्ति भो तिम्रो विष्णुले लिनुभो स्वयम्॥
विष्णु छन् मुखमा तिम्रो कण्ठमा रुद्र बस्दछन्।
मूलमा बस्दछन् ब्रह्मा बीचमा मातृकागण॥
समुद्र कोखमा सातै सातै द्वीप वसुन्धरा।
अङ्गसाथ सबै वेद तिमीमै स्थित छन् सदा॥
सबै तीर्थ तिमीमै छन् तिमीमै देवता सबै।
तिमी नै शिव हौ विष्णु तिमी नै हौ प्रजापति॥

आदित्य, वसु औ रुद्र विश्वेदेवा र पितृको।
तिमीमा नै वास हुन्छ दिनेछौ फल वाञ्छित॥
तिम्रो कृपाले यो यज्ञ गर्न लागें जलोद्भव।
नजिक बस हे देव खुसी होऊ सधैंभर॥

पुष्पाञ्जली चढाएर एक आचमनी पानी चढाउने– यस पूजाले अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहनसहित श्रीवरुण प्रसन्न होऊन्।

कलशमाथि बोहोतामा चामल भरेर त्यसमा अबिरले अष्टदल लेखेर राखी अक्षता छर्दै आवाहन गर्ने– ॐ ब्रह्मा-विष्णु-रुद्र-अधिदेवता-प्रत्यधिदेवता-विनायक आदि पाँच लोकपाल, इन्द्र आदि दस दिक्पाल, धाता आदि बाह्र आदित्य, आवह आदि सात मरुत्हरू, ध्रुव आदि आठ वसुहरू, वीरभद्र आदि एघार रुद्र, वास्तोष्पति क्षेत्रपालसहित सूर्य आदि नवग्रहहरू यहाँ आऊन्, यहाँ बसून्, जबसम्म म पूजा गर्दछु तबसम्म सुस्थिर र सुप्रतिष्ठित रहून्। यसरी आवाहन गरेर एउटा बोहोतामा फूलहरू चुँडेर चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल मिसाएर एक-एक नामले चढाउँदै जाने– बह्मालाई नमः, विष्णुलाई नमः, रुद्रलाई नमः, अधिदेवताहरूलाई नमः, प्रत्यधिदेवताहरूलाई नमः, विनायक आदि पाँच लोकपालहरूलाई नमः, इन्द्र आदि दस दिक्पालहरूलाई नमः, धाता आदि बाह्र आदित्यहरूलाई नमः, आवह आदि सात मरुत्हरूलाई नमः, ध्रुव आदि आठ वसुहरूलाई नमः, वीरभद्र आदि एघार रुद्रहरूलाई नमः, वास्तोष्पतिलाई नमः, क्षेत्रपाललाई नमः, सूर्य आदि

नवग्रहहरूलाई नमः।

यसपछि सामूहिक रूपमा पाद्य (पाउ धुने पानी), अर्घ्य (अर्घको पानी), आचमन, फेरि आचमन, पञ्चामृतस्नान, शुद्ध पानीले स्नान, वस्त्र, आचमन, चन्दन, अबिर, सिन्दूर, अक्षता, जौ, तिल, फूल, माला, धूप, बत्ती, नैवेद्य, खाने पानी, हात धुने पानी, पान, दक्षिणा, प्रदक्षिणा (पानी घुमाउने), नीराजन गरेर फूलको पुष्पाञ्जली दिने–

ब्रह्मा र नारायण रुद्र सूर्य
शशी तथा भौम बुधैसमेत।
हे देवताका गुरु शुक्र राहो
शने र केतो गर शान्ति नित्य॥
सूर्यले शूरता चन्द्रले उच्चता
भौमले मङ्गलै बुद्धि देऊ बुध।
हे गुरो गौरवै शुक्र गर्नू शुभ
राहुले बाहुको वृद्धि गर्नू बल॥
केतु गर्नू कुलैको सधैं उन्नति
शान्ति राख्ने कुरा काम गर्नू शनि।
यी सबै पूजिएका नओटै ग्रह
प्रीति राखून् ममा हून् सधैं दाहिने॥

पुष्पाञ्जली चढाएर एक आचमनी पानी चढाउने– यस पूजाले कलशमाथि आवाहन गरिएका देवता र ग्रहहरू प्रसन्न होऊन्।

यति माथिको पूर्वाङ्गपूजा जुनसुकै पूजा गर्दा पनि नगरी नहुने पूजा हो। यसपछि मात्र आफूले जुन देवताको

पूजा गर्न लागेको हो त्यो पूजा सुरु हुन्छ। यसका लागि आफ्नो अगाडि भुइँमा टपरीमा चामल राखेर त्यसमाथि थालीमा चन्दन र अबिरले अष्टदल लेखेर त्यसको बीचमा देवताको मूर्ति, प्रतिमा, शालिग्राम वा कुनै सुनको गहना भए पनि स्थापना गर्नुपर्छ। सुनको गहना वा नयाँ प्रतिमा भए पहिले बत्तीमाथि देखाएर जलले अनि पञ्चामृतले धोएर राख्नुपर्छ। त्यसपछि अरू देवता भए अक्षता र नारायण भए जौ-तिल हातमा लिएर देवतालाई छुँदै प्राणप्रतिष्ठा गर्ने– ॐ अङ्ग, आयुध, आभूषण, गण, वाहनसहित .... देवताको आत्मा, मन, वचन, इन्द्रियहरू यहाँ प्रतिष्ठित होऊन् ॐ।

अनि फूल लिई हात जोडेर सम्बन्धित देवताको आफूले कल्पेको रूपको ध्यान गर्ने–

ध्यान– ध्यान गर्दछु हे देव (देवी) पूजा गर्न म खोज्दछु।
म भक्त प्रभुमा भक्ति नटुटोस् यत्ति भन्दछु॥

फूल चढाउने। फेरि फूल लिई हात जोड्ने–

आवाहन–आवाहन म गर्दै छु करुणा राख्नुहोस् ममा।
यहाँ आई बस्नुहवस् सुन्नुहोस् यत्ति प्रार्थना॥

आसन– त्यो फूल चढाएर फेरि अर्को फूल लिई हात जोड्ने–

सिँगारिएको सुनले मणि-रत्नादिमण्डित।
यो आसन यहाँ राज गर्नुहोस् गणका सित॥

पाद्य (एक आचमनी पानी पाउ धुन)–
यो पानी लिनुहोस् पाउ धुनलाई चढाउँछु।
मेरा पापहरू नष्ट गर्नुहोस् आस राख्दछु॥

अर्घ्य (एक आचमनी अर्घको जल)–

अर्घको जल अर्पन्छु फल चन्दन संयुत।
कृपा राखी लिनुहवस् भगवन् (हे माता) प्रेमका सित॥

आचमन (एक चम्चा पानी)–

गङ्गादि तीर्थको पानी प्रार्थनासाथ अर्पिएँ।
यो आचमन होस् नाथ (माता) भक्तिले पाउमा परें।

फेरि एक चम्चा पानी पुनराचमन चढाउने–

जुठो होस् वा कि बिटुलो जस्को स्मरणमात्रले।
शुद्ध हुन्छ तिमीलाई फेरि आचमनीय यो॥

एक चम्चा पञ्चामृतस्नान–

दही दूध घिऊ चीनी महको शुद्ध मिश्रण।
पञ्चामृत चढाएर स्नानको गर्छु प्रार्थना॥

पानीले स्नान–

सफा सुगन्धी यो पानी यसले स्नान गर्नुहोस्।
मेरो संसारका तीनै थरीका ताप हर्नुहोस्॥

वस्त्र (कपडा)–

सुती र रेसमी राम्रा हेर्दैमा मनमोहक।
यी वस्त्र लिनुहोस् नाथ (देवी) लोकलज्जानिवारक॥

वस्त्रपछि आचमन–

गङ्गादि तीर्थको पानी प्रार्थनासाथ अर्पिएँ।
यो आचमन होस् नाथ (माता) भक्तिले पाउमा परें।

त्यसपछि पुरुष देवता भए जनै चढाउने–

यज्ञोपवीत अर्पन्छु पवित्र ब्रह्मसूत्र यो।
चढाउँदै छु भगवन् तुष्ट भै लिनुहोस् प्रभो॥

चन्दन–

श्रीखण्डको चन्दन यो सुगन्धी दिव्य उत्तम।
लिएर गाथमा लेप गर्नुहोस् तुष्ट भैकन॥

अबिर वा रोचना–

अबिर रोचना राम्रो शुभ मङ्गलकारक।
अर्पन्छु विश्वका निम्ति बन्नुहोस् शुभदायक॥

सिन्दूर–

शृङ्गार सिउँदोको यो सिन्दूर छ समर्पण।
अनुग्रह गरी देव (देवी) नित्य गर्दछु वन्दन॥

देवीको पूजा भए सौभाग्यसामग्री–

सौभाग्यका यी सामाग्री सधैं सौभाग्यवर्द्धक।
चढाउँछु सधैं मेरो बन्नुहोस् भाग्यवर्द्धक॥

अक्षता–

यी सेता अक्षता सग्ला शुद्ध कुङ्कुम शोभित।
हजुरमा भक्तिसाथ गर्छु नाथ (देवी) समर्पित॥

जौ–

यो जौ हो धानको राजा विष्णुलाई अतिप्रिय।
समर्पण म गर्दै छु लिनुहोस् प्रेमका सित॥

तिल–

तिलका देवता चन्द्र देवताबाट निर्मित।
चढाउँछु बितोस् मेरो जिन्दगी सुखका सित॥

फूल–

यी फूल राम्रा मन हर्न सक्ने
सुरादिले पाउन लोभ गर्ने।

कल्पद्रुमादि द्रुममाथि फुल्ने
पुष्पाञ्जली होस् सुख दान गर्ने॥

माला–

नाना किसिमका बास्ना आउने फूलले मिली।
बनेको यो दिव्य माला चढाएँ पाउमा परी॥

त्यसपछि आफूले पूजा गर्न लागेका देवताको जति धेरै नाम सकिन्छ त्यति नामले पाउ, पिँडौला, घुँडा, जाँघ, जननेन्द्रिय, गुदद्वार, पेट, कम्मर, छाती, हृदय, कोल्टे, पिठ्यूँ, स्तन, हात, हत्केला, घाँटी, चिउँडो, मुख, नाक, गाला, कान, आँखा, आँखीभुइँ, निधार, शिर र शिखाको पूजा गर्ने (यसका लागि पनि फूल चुँडेर चन्दन, अक्षता, सिन्दूर, अबिर, जौ, तिल बोहोतामा मिलाएर अलि-अलि लिँदै एक-एक अङ्गका नामले .... देवताको .... अङ्गलाई नमः भनेर पूजा गर्ने)। अन्तमा .... देवतालाई नमः, सर्वाङ्ग पूजा गर्छु भनेर अङ्गपूजा गर्ने।

अनि देवताको ध्यानबमोजिम हातका हतियारहरू र गहनाहरू एक-एकको नामले पनि यसै गरी पूजा गरेर गणहरू र वाहनको पनि पूजा गर्ने।

त्यसपछि धूप–

औषधी रसले युक्त मीठो उत्तम बासको।
मन पर्ने देवताको धूप अर्पण गर्छु यो॥

बत्ती–

बत्ती भिजाई घिउमा अन्धकार हटाउने।
चढाउँछु हुनोस् मेरो भित्री तम हटाउने॥

नैवेद्य–

नाना परीकारहरू मीठा व्यञ्जन उत्तम।
नैवेद्य अर्पण गरें लिनुहोस् हर्षपूर्वक॥

खाने पानी–

पिउने जल अर्पन्छु बास्नादार सुशीतल।
तृष्णा अग्नि निभाएर पार्नुहोस् आत्म शीतल॥

हात धुने पानी–

कुल्ला गर्ने हात धुने लिनुहोस् यो सफा जल।
भक्तमाथि कृपा राखी हरी अज्ञानको मल॥

फल–

मीठा ताजा र पाकेका अनेक स्वादका फल।
जन्म-जन्म सबै मेरो हओस् सफल निश्चल॥

पान–सुपारी–

अलैंची ल्वाङ हालेको सुपारीयुक्त पान यो।
अनेक मसला साथ अर्पन्छु लिनुहोस् प्रभो॥

गहना–भेटी–

आभूषणहरू नाना भेटी पैसा चढाउँछु।
अनन्त पुण्य यसले पाउने आस गर्दछु॥

ऐना देखाउने–

ऐना देखाउनाले नै हुन्छ मङ्गलदायक।
शौर्य सद्भाग्य सत्कीर्ति निर्मल ज्ञान पाउँछ॥

चामर हम्कने–

चन्द्रमाको किरणझैं सुनौला दिव्य चामर।
हम्कनाले पाप नासी गर्छ जीवन भास्वर॥

बलि दिने भए यसै बखत बलि चढाएर त्यसपछि नीराजन (कपुर बत्ती र धेरै बत्तीहरू एउटा बोहोतामा राखी अबिर, फूल आदिले पूजा गरेर बाल्ने)–

चन्द्र आदित्य धरती बिजुली अग्नि यी सब।
तिमी नै ज्योति हौ यौटै नीराजन छ अर्पण॥

पुष्पाञ्जली (घर-परिवार सबैले हातमा फूल लिएर दुवै हात जोडी प्रार्थना गर्ने)–

फूलझैं सफा होस् सधैं मन
भक्ति झन् बढोस् नित्य दिन्दिन।
ज्ञानको बलोस् ज्योति दन्दन
फूल अञ्जली गर्छु अर्पण॥

प्रदक्षिणा (घुम्न मिल्नेमा वरिपरि घुम्ने वा नमिल्नेमा पानी देवताको वरिपरि घुमाउने)–

मेरा पापहरू जे छन् अनेकौं जन्म-जन्मका।
हरेक पाइला घुम्दा नाश हून् गर्छु प्रार्थना॥

अनि आफूले जो जानेको प्रार्थना, स्तोत्र पाठ गरेर प्रार्थना गर्ने।

त्यसपछि स्थापना गरेको अर्घ उठाएर जम्मै चढाउने–

यो अर्घ अर्पण गरें भक्तिले पाउमा परें।
गर्न पाऊँ सधैं पूजा दिलले आस यो गरें॥

अनि अर्घ घोप्टचाएर त्यसमा चन्दन, अबिर, फूल, अक्षता आदिले पूजा गरेर फेरि सुल्टो पारी एक चम्चा जल हाल्ने–

भुइँमा चिप्लिएकाको हुन्छ आधार भूमि नै।
अपराध भए केही तिमीमा शरणै तिमी॥

पूर्णपात्र दान गर्ने इच्छा भए एउटा भाँडामा चामल भरी त्यसमा एउटा फल, जनै र पैसा राखेर कर्मपात्रबाट जौ, तिल, कुश, पानी हातमा लिई हातमाथि सो पात्र राखेर सङ्कल्प भन्ने। सङ्कल्पको आफ्नो नाम भनिसकेपछि 'आज मैले .... देवताको पूजा र त्यसको अङ्गस्वरूप दीप, कलश, गणेश, ग्रह आदिको समेत पूजा गरेकोमा त्यसको साङ्गसिद्धि गर्न र नपुग पूरा गर्न यो पूर्णपात्र .... गोत्रका .... नाम गरेका ब्राह्मणलाई अर्पण गर्छु' भनेर दिने।

दक्षिणा दिने पैसा एउटा बोहोतामा राखी चन्दन, अबिर, फूल, अक्षताले पूजा गरेर कर्मपात्रबाट जौ, तिल, कुश, पानी हातमा लिई त्यसमाथि बोहोतो राखेर माथि लेखिएबमोजिम सङ्कल्प पढेर आफ्नो नामसम्म पढिसकेपछि 'मैले आज गरेको यस .... देवताको पूजाकर्मको साङ्ग-समाप्ति र अपुग कुरा पूरा गर्नका लागि यो दक्षिणा-द्रव्य नाना नाम-गोत्रका ब्राह्मण र कन्या-कुमारीसमेतलाई भाग लाएर दिनेछु' भनी त्यो बोहोतो कर्मपात्रको पानीमा छुवाएर भुइँमा राख्ने।

अब कर्मपात्र घुमाएर जल जम्मै चढाई घोप्टो पार्ने–

भुइँका चिप्लिएकाको हुन्छ आधार भूमि नै।
अपराध भए केही तिमीमा शरणै तिमी॥

त्यसमा पनि पूजा गरी सुल्टो पारेर एक चम्चा पानी हाल्ने र 'अच्छिद्र होस्' भन्ने।

फूल लिएर हात जोड्ने–

मन्त्रले तन्त्रले छिद्र छिद्र जे यज्ञकर्ममा।
सबै निश्छिद्र भैहालोस् हरिको नाम-गानमा॥

हरिको नाम यौटै हो हरिको नाम एक हो।
हरिकै नाम मात्रै हो छैन बाटो अरू कुनै॥
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे॥
सम्झँदा वा नाम लिँदा तप-यज्ञ-क्रियादिमा।
अपूर्ण पूर्ण भैहाल्छ हे यज्ञात्मा नमो नमः॥

फूल चढाएर देवताको विसर्जन नगर्ने, मूर्ति छ भने झिकेर बेग्लै राखेर बाँकीमा अक्षता छर्ने–

न आवाहन नै जानें न ता जानें विसर्जन।
न पूजाक्रम नै जानें तिमी नै गति ईश्वर (ईश्वरी)॥
मेरो पूजा लिई सारा देवता हुन् बिदा अब।
मेरो इच्छा पूर्ण गरून् फेरि आऊन् बराबर॥

त्यसपछि अँजुलीमा पानी लिएर भन्ने–

शरीर बोली मन इन्द्रियैले कि बुद्धि आत्मा मन सङ्गतैले।
जे गर्छु सारा परमात्म एक नारायणैमा सब अर्पिदिन्छु॥

पानी छोडेपछि पूजा सकियो।

त्यसपछि कलशको पानी र देवतामा चढाइएको केही पानी एउटा भाँडामा लिएर ब्राह्मण भए ब्राह्मणबाट र नभए कन्या केटी वा कुमार वा अरू कसैबाट भए पनि चढाइएको फूलले पानी सबैलाई छर्न लाउने–

सबै समुद्र र नदी तीर्थ बादल औ नद।
यजमानकहाँ आऊन् पाप नाशन कारक॥
स्वर्ग शान्ति होस् व्योम शान्ति होस्
भूमि शान्ति होस् सलिल शान्ति होस्।

औषधीहरू शान्ति हून् सबै
विश्वदेवता शान्ति हून् सँगै॥
ब्रह्म शान्ति होस् सर्व शान्ति होस्।
शान्ति शान्ति होस् साम शान्ति होस्॥
सबै पापहरू देव सविता नाश गर्नुहोस्।
जस्तो गर्दा भलो हुन्छ त्यस्तै नै चीज बक्सियोस्॥
पानी र औषधी हाम्रा लागि मित्र बनी रहून्।
त्यस्का लागि बनून् शत्रु जो हाम्रो द्वेष गर्दछन्॥
ब्रह्मा र नारायण रुद्र सूर्य शशी तथा भौम बुधैसमेत।
हे देवताका गुरु, शुक्र राहो शने र केतो गर शान्ति नित्य॥
भलो सुनौं कानबाट देखौं यी नेत्रले भलो।
स्थिर अङ्ग लिई बाँचौं सयौं वर्ष गरौं भलो॥

यसरी अभिषेक गरेर केही फूल-प्रसाद चढाएको ठाउँबाट झिकी लिएर ब्राह्मण, कन्या कुमारी आदिलाई टीका लगाई दक्षिणा दिने र आफूले पनि ब्राह्मण वा कन्या कुमारीबाट र कोही नभए आफैं टीका-फूल लगाउने र पञ्चामृत खाने।

यो पूजाविधि जुन देवताको पूजा गर्न पनि काम लाग्दछ। दसैंको पूजा गर्दा पूर्वाङ्गपूजा सकेपछि बीचमा बालुवामाथि जमरा छरेर त्यसमाथि धानमा कलश र कलशमाथि टपरीमा चामल हालेर त्यसमाथि थालीमा अष्टदल लेखेर त्यहाँ दुर्गा भगवतीको पूजा गर्नुपर्छ। दसैंको पूजा गर्दा पहिलो दिनको सङ्कल्पमा आफ्नो नाम भनिसकेपछि 'आजदेखि दशमीसम्म कलशमाथि दुर्गा भगवतीको आवाहन गरेर पूजा गर्नेछु' भन्ने। अरू दिनमा 'परेवादेखि कलशमा स्थापना गरेकी

भगवती दुर्गादेवीको पूजा गर्नेछु' भन्ने। भगवतीपूजामा धूप दिनुअघि सिंह, खड्ग, धनु, तरबार, शङ्ख, घण्ट, डमरु आदिको पनि अङ्गपूजासँगै पूजा गर्नुपर्दछ। फूलपातीको दिन साबिकको पूजा सकेर ब्राह्मणले ल्याएको फूलपातीलाई चन्दन, अक्षता, फूल छर्दै घण्ट बजाउँदै भित्र ल्याएर पूजाकोठामा एक टुक्रा कपडा उत्तर-दक्षिण फर्काएर ओछ्याई त्यसमाथि दही, अक्षता (रातो) राखेर त्यसमाथि फूलपाती राखी पहिलो दिन माथि भनेबमोजिम पूरा सोह्र उपचार विधिले पूजा गर्ने र दोस्रो दिनदेखि नित्यपूजाकै समयमा अङ्गपूजा गर्दा चन्दन, अबिर, अक्षता, फूल छरेर धूप, बत्ती, नैवेद्य एकै पटक गर्नुपर्छ। अष्टमी र नवमीका दिन नित्यपूजा सकेर अर्को भाग पूजासामा हाली नित्यपूजाजस्तै गरी विशेष पूजा गर्नुपर्छ र यसको सङ्कल्पमा पनि 'विशेष पूजा गर्नेछु' भन्नुपर्छ।

दसैंको टीकाको दिन नित्यपूजा सकेपछि एउटा थालीमा तीनवटा माटाका डल्ला राखेर त्यसमा जया, विजया र अपराजिताको आवाहन गरी सोह्र उपचारले पूजा गरेपछि सबै विसर्जन एकै पटक गर्नुपर्छ। विसर्जन गर्दा अक्षता छरिसकेपछि देवी स्थापना गरेको कलशलाई उठाएर एउटा बाटामा पानीमाथि राखी विसर्जन गर्नुपर्छ। त्यो विसर्जन गर्दा भन्ने–

उठ्नुहोस् देवि चामुण्डा शुभ पूजा लिईकन।
कल्याण गर्नुहोस् मेरो आठै शक्ति भईकन॥

त्यसपछि फेरि लगेर आफ्नै ठाउँमा राखे पनि हुन्छ।

अष्टमीको दिनदेखि उम्रेको जमरा पनि अलि-अलि काटेर चढाउनुपर्छ। दशमीको दिन कुनै पनि हालतमा देवीको विसर्जन गर्नैपर्छ। घटस्थापना गरिसकेपछि बीचमा जुठो-सूतक परेमा अरूलाई लगाएर भए पनि पूजा पूर्ण गराउनैपर्छ।

बिहान गरेजस्तै प्रकारले साँझमा पनि पूजा-आरती दिनका दिन गर्नुपर्छ। घटस्थापनाको दिनदेखि फूलपातीको बिहानसम्म बत्ती बिहान-बेलुका बाले पनि धेरैले फूलपाती भित्र्याएपछि दशमीसम्म अखण्ड बत्ती बाल्दछन्। यसका लागि एक सय आठसुते बत्ती बाल्ने चलन पनि छ।

लक्ष्मीपूजाको दिन लक्ष्मीको पूजा गर्दा फूल-माला भएपछि त्यहीं चन्द्रमालाई अर्घ दिएर पूजा गर्नुपर्छ। अर्घ दिने मन्त्र–

नमस्कार निशानाथ लक्ष्मीका भाइ हौ तिमी।
व्रत मेरो पूर्ण गर अर्घ दिन्छु नमो नमः॥

त्यहीं नै ऐरावत हात्तीलाई पनि पूजा गरेर ऐरावतमाथि बसेका इन्द्रको पनि पूजा गर्नुपर्छ। त्यसपछि अङ्गपूजा, आयुधपूजा, आभूषणपूजा, गणपूजा र वाहनपूजा गरेर धूप-बत्ती गर्नुपर्छ। पूजा सकेर पुष्पाञ्जली लिँदा यी मन्त्रहरू पनि थपेर पाठ गर्ने–

जय देवी जगन्माता जगदानन्दकारिणी।
कल्याणी तुष्ट हुनुहोस् महालक्ष्मी नमो नमः॥
घोर वर्षा समयमा मैले जे पाप जो गरें।
सुखरात्रि हुँदा आज लक्ष्मीले पाप हर्नुहोस्॥
विष्णुको वक्षमा शङ्खमा चक्रमा
पद्ममा व्योममा जस्तरी बस्दछ्यौ।

त्यत्तिकै स्नेहका साथ यो भक्तमा
राख माता कृपा गर्छु यो वन्दना॥

लक्ष्मीको पूजा गरेकोमा विसर्जन गरिँदैन। कतिपय घरमा लक्ष्मीपूजाको दिन बालेको बत्ती भाइटीकाको बिहानसम्म अखण्ड पनि बाल्दछन्। भाइटीका लगाइसकेपछि लक्ष्मीको मूर्ति वा यन्त्र आदि झिकेर बाँकीमा मात्र अक्षता छरेर विसर्जन गरिन्छ।

कोजाग्रत् पूर्णिमाको पूजा पनि लक्ष्मीपूजाजस्तै गरेर गर्नुपर्छ। तीजको पूजा गर्दा देवताको नाममा 'महादेव-पार्वती' को नाम राखेर माथिकै विधिले पूजा गरे हुन्छ। सत्यनारायणको पूजा गर्दा 'लक्ष्मीसहित श्रीसत्यनारायण' को नाम राख्ने।

सत्यनारायणपूजामा पूर्वाङ्ग सकेपछि अष्टदल लेखेको थालीमा चन्दन, अक्षता, फूल, जौ, तिल मिलाएर अलि-अलि चढाउँदैन जाने– १. ॐ विमलालाई नमः, २. ॐ ज्ञानरूपालाई नमः, ३. ॐ क्रियालाई नमः, ४. ॐ योगालाई नमः, ५. ॐ प्रभालाई नमः, ६. ॐ सत्यालाई नमः, ७. ॐ अनुग्रहालाई नमः, ८. ॐ ऐशानीलाई नमः, ९. ॐ श्रीभगवान् विष्णु-सर्वभूतात्मा-वासुदेव-सर्वात्मसंयोग-योगपद्मपीठात्मालाई नमः, १०. ॐ लक्ष्मीलाई नमः, ११. ॐ सरस्वतीलाई नमः, १२. ॐ आदिपुरुषलाई नमः, १३. ॐ अनादिपुरुषलाई नमः, १४. ॐ इन्द्रादि दशदिक्पाललाई नमः, १५. ॐ सूर्यादि नवग्रहहरूलाई नमः, १६. ॐ श्रीरामलाई नमः, १७. ॐ श्रीलक्ष्मणलाई नमः, १८. ॐ श्रीब्रह्मालाई नमः, १९. ॐ श्रीअम्बिकालाई नमः, २०. ॐ श्रीनन्द-सुनन्दलाई नमः,

२१. ॐ श्रीबल-प्रबललाई नमः, २२. ॐ श्री जय-विजयलाई नमः, २३. ॐ श्री पुण्यशील-सुशीललाई नमः। यति पूजा गरेर त्यसपछि प्रतिमा स्थापना गरी सत्यनारायणको पूजा थाल्ने। फूल-माला भएपछि अङ्गपूजा गर्ने– १. ॐ विष्णुलाई नमः पाउपूजा गर्छु, २. ॐ नारायणलाई नमः जाँघमा, ३. ॐ केशवलाई नमः गोलीगाँठामा, ४. ॐ रामलाई नमः घुँडामा, ५. ॐ कृष्णलाई नमः लिङ्गमा, ६. ॐ नृसिंहलाई नमः नाभिमा, ७. ॐ दामोदरलाई नमः हृदयमा, ८. ॐ जनार्दनलाई नमः घाँटीमा, ९. ॐ श्रीधरालाई नमः हातमा, १०. ॐ वाचस्पतिलाई नमः मुखमा, ११. ॐ जगन्नाथलाई नमः निधारमा, १२. ॐ सर्वात्मालाई नमः शिरमा, १३. ॐ सत्यनारायणलाई नमः सर्वाङ्गमा पूजा गर्छु।

पुष्पाञ्जली लिँदा यी वचन पनि थप्ने–

सत्यनारायण प्रभो भगवान्मा नमो नमः।
शङ्ख-चक्र-गदाधारी विश्वरूप नमो नमः॥
हृषीकपति हे देव पद्मनाभ नमो नमः।
त्रिगुणात्मविभावी छौ हे अनन्त नमो नमः॥
जगत्को आनन्ददाता लक्ष्मीकान्त नमो नमः।
सहस्र शिरका विद्या धनदाता नमो नमः॥

त्यसपछि प्रदक्षिणा गरेर स्तुतिपाठ–

अमोघ पुण्डरीकाक्ष नृसिंह दैत्यनाशन।
हृषीकेश जगन्नाथ वागीश वरदायक॥
योगेश्वर गुणातीत गोविन्द गरुडध्वज।
जनार्दन व्रजानन्द श्रीवल्लभ अधीश्वर॥

सत्यनारायण प्रभो इच्छादाता नमो नमः।
लीलाले विश्व रचना जल्ले गर्छ नमो नमः॥
सधैँ नमस्कार गर्छु सत्यनारायण प्रभु।
अप्ठेरो दुर्गम तथा शत्रुको दुःख पाउँदा॥
अनेक घोर आपत्मा दुःखमा पनि जो डर।
उपसर्गहरू सारा सजिलै नास्नुहोस् प्रभो॥
मायाले मोह पारेका ब्रह्मा आदि सबै सुर।
प्रभुको रूप जान्दैनन् यो आश्चर्य छ हे प्रभो॥
म मूर्ख के जानुँ तिम्रो मायाले म छु मोहित।
खुशी हुनुहवस् गरेँ जो शक्ति-भक्तिले॥
चित्त औ धन सन्तान रक्षा होस् पाउमा परेँ।

अर्घ दिने मन्त्रमा यो पनि थप्ने–

देवताको गरी रक्षा दैत्यको नाश गर्दछौ।
सत्नारायण तिमी महात्मा र गुणी तिमी॥
व्यक्ताव्यक्त दुवै रूप हृषीकपति हौ तिमी।
यो अर्घ्य दिन्छु लक्ष्मीका साथमा लिनुहोस् प्रभु॥

तीजको पञ्चमीको पूजामा 'सात ऋषिहरू' को नामबाट पूजा गर्ने।

गोदान–

विभिन्न उद्देश्यबाट गाईदान गरिन्छ। १. परिआउने सबै अरिष्ट नाश गर्नका लागि, २. मन-वचन-इन्द्रियशुद्धिका लागि, ३. कुनै यज्ञ वा पूजा आदि गरेपछि (यज्ञान्त गोदान) वा अरू पनि विभिन्न इच्छाले गोदान गरिन्छ। गोदानमा पहिले ब्राह्मणलाई टीका लगाएर भएसम्म दूध दिने गाई,

बाच्छा वा बाच्छीसहित सिङमा सुनले मोरेर खुरमा चाँदीको जुत्ता लगाई दान गर्ने। नभए गाईको सट्टा यथाशक्य पैसा बोहोतामा राखेर त्यसलाई पानी, चन्दन, अक्षता, फूल आदिले पूजा गर्ने। पूजा गर्दाको मन्त्र–

सबै देवहरूबाट पूजिता कपिला तिमी।
सबै देव तिमीमै छन् मलाई शान्ति गर्नुहोस्॥

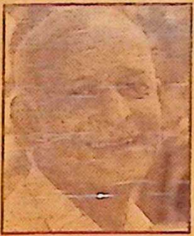
जौ, तिल, तीन टुक्रा कुश र पानी हातमा लिएर बोहोतालाई भुइँमै राखी (गाई भएकाले उचाल्न मिल्दैन) हातले छुँदै सङ्कल्प भन्ने। सङ्कल्पमा आफ्नो नामसम्म भनेपछि '......... इच्छाले यी गाई अथवा गाईको साटो द्रव्य .... गोत्रका .... नाम गरेका ब्राह्मणलाई दान गर्छु' भनेर हातको कुशका टुक्रा ब्राह्मणलाई दिने। त्यसपछि फेरि केही अरू पैसा हातमा लिएर जौ, तिल, कुश, पानीका साथ 'आज मैले गरेको गोदान कर्मको साङ्गसिद्धिका लागि यो द्रव्य दानप्रतिष्ठाका रूपमा तपाईं .... गोत्रका .... ब्राह्मणलाई दिन्छु' भनेर ब्राह्मणको हातमा दिने। त्यसपछि प्रार्थना गर्ने–

गाई मेरा अघि रहून् गाई मेरा पछाडि हून्।
गाई मेरा हृदयमा म गाईबीचमै बसूँ॥

अनि गाई (वा गोदानको रकम भएको बोहोतो) लाई आफूले अलि पर सारिदिने (भुइँबाट नउचालीकन) र ब्राह्मणले त्यसको पानीले यजमानलाई अभिषेक गरी रकम उठाए हुन्छ।

□□

२९४.५४३
२५५२६घो
G NO
1473



रमेश खकुरेल
२६/५१४ कमलपोखरी
काठमाडौँ, फोन : ४४२०६५०

लेखकका अन्य प्रकाशित कृतिहरू

१. अँगालो (कवितासङ्ग्रह)
२. संक्षिप्त भौतिकी (छन्दमा विज्ञान)
३. घर भाडामा खाली छ (कवितासङ्ग्रह)
४. सरिता नानी (महाकाव्य)
५. बहिनीलाई सन्देश (खण्डकाव्य)
६. सावधान जहाज डुब्दै छ (लामो कविता)
७. बिदाइ (खण्डकाव्य र कवितासङ्ग्रह)
८. गर्दभराग (कवितासङ्ग्रह)
९. खासा ल्हासा (यात्राकाव्य)
१०. आनन्द प्रज्ञा गीतमाला (अनुवाद)
११. स्रग्धरा (महाकाव्य)
१२. आफ्नै भूतको कथा (आत्मकथा)